



Colegio Liceo Mediterráneo

Liceo, ¿te cuento que desayunamos?
En las dietas blandas nos dan un bocadillo saludable (jamón serrano, pavo, AOVE...) o un lácteo con galletas.

A diario disponemos en el comedor, tanto en desayuno como almuerzo, de un bodegón de fruta con manzanas.

Si tenemos alguna alergia, en nuestra cocina, nos adaptan el menú a nuestras necesidades.

Mediterráneo, ya sabes tú lo importante que es beber agua en pequeñas cantidades muchas veces al día.

Y todo cocinado con mimo, dedicación, profesionalidad y como no, con frutas, verduras y hortalizas de nuestro campo, de primera calidad.

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

March 2026

March 2026

Healthy food and exercise
are the basis for
iron health.





¿En qué consiste la dieta blanda?

Ante una gastritis o gastroenteritis hay que dejar reposar el estómago durante un tiempo. Antiguamente se recomendaba abstinencia de alimentos durante 24 horas, pero hoy día se recomienda comer en cuanto el estómago lo tolere e ir introduciendo alimentos en la dieta poco a poco. En este sentido, no es lo mismo comer una cosa que otra y se debe empezar por la llamada dieta blanda.

La dieta blanda se basa en nutrientes que no sean agresivos con el sistema gastroduodenal, evitando los que estimulan la secreción ácido clorhídrico. En un principio hay que tener en cuenta lo que se debe evitar, más que lo que se puede comer. Así, conviene evitar frituras y alimentos grasos, chocolate, bollería, café, alcohol, bebidas carbonatadas, especias, picantes y también el tabaco.

Se aconsejan las sopas no grasas (arroz, sémola, zanahoria, verduras), los purés de patatas o zanahorias, las verduras hervidas (nunca crudas), patatas hervidas, pasta cocida, arroz blanco hervido, huevos en tortilla o cocidos (nunca fritos) pescados blancos hervidos o a la plancha (no fritos), quesos frescos, frutas no ácidas (p.ej. plátano), infusiones tipo tila o manzanilla (nunca té o café) y el pan, mejor tostado y sin abusar de la sal.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú dieta blanda.	3 Sopa de picadillo. Tortilla de calabacín. Lácteo.	4 Cocido con verduras finas y costilla. Pechuga de pavo al horno. Lácteo.	5 Sopa de marisco con verduras. Pavo al horno. Lácteo.	6 Macarrones salteados con pavo. Rosada al horno. Lácteo.
9 Estofado de pollo. Rape a la plancha. Lácteo.	10 Sopa con rosada. Pollo al horno. Lácteo.	11 Arroz hervido con verduras finas. Tortilla francesa. Lácteo.	12 Arroz blanco con salchichas de pavo. Lomo de bacalao al horno. Lácteo.	13 Macarrones salteados con pavo. Tortilla con queso. Lácteo.
16 Arroz con verduras finas. Tortilla francesa. Lácteo.	17 Sopa de fideos con verduritas frescas. Pollo al horno. Lácteo.	18 Sopa de picadillo con pollo de corral. Lomo al horno. Lácteo.	19 Olla con arroz y verduras. Pechuga de pollo al horno. Lácteo.	20 Macarrones salteados con pavo. Gallineta al vapor con limón. Lácteo.
23 Guisillo de verduras finas. Salmón al horno. Lácteo	24 Guisillo con pollo. Tortilla con jamón cocido al horno. Lácteo.	25 Arroz blanco con verduras finas. Pechugas de pollo al horno. Lácteo.	26 Sopa con fideos y rape. Calamares en AOVE. Lácteo.	27 Macarrones salteados con salmón. Gallo pedro al horno. Lácteo.