



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

April 2026

Abril 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
Arroz hervido con zanahoria y pollo. Pavo al horno. Lácteo.	Arroz hervido con zanahoria y pollo. Tortilla francesa. Lácteo.	Sopa con verduras y rosada. Mero con verduras. Lácteo.	Cazuela de fideos con verduras y merluza. Pollo al horno. Lácteo.	Arroz con verduras. Merluza al horno con verduras. Lácteo.
6	7	8	9	10
Crema de calabaza con patatas. Rosada a la marinera. Lácteo.	Cazuela de rape. Tortilla de jamón al horno. Lácteo.	Arroz con verduras y pollo. Pollo al horno. Lácteo.	Crema de calabaza con zanahoria. Tortilla francesa. Lácteo.	Macarrones salteados. Lenguado al horno. Lácteo.
13	14	15	16	17
Crema de verduras. Gallo pedro al horno. Lácteo.	Estofado de pollo. Pollo al horno. Lácteo.	Sopa de fideos finos con mero. Pavo al horno. Lácteo.	Guiso con patatas. Salchichas de pavo al horno. Lácteo.	Macarrones con pavo. Salmón al horno. Lácteo.
20	21	22	23	24
27FESTIVO.	Arroz hervido con pollo. Rape al horno. Lácteo.	Sopa de verduras. Pollo al horno. Lácteo.	Crema de verduras. Rosada al horno. Lácteo.	
	28	29	30	