



## 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 algún problema de 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

### June 2026

Junio 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



DIETA BLANDA.

Guiso de verduras con arroz

Rosada al horno.

Lácteo natural.

Olla de verduras, arroz integral y pollo.

Pollo a la plancha.

Lácteo natural.

Sopa con pollo.

Tortilla francesa.

Lácteo natural.

Sopa de marisco

Pechuga de pavo plancha.

Lácteo natural.

Arroz hervido con zanahoria.

Merluza al horno.

Lácteo natural.

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

Menestra de verduras, calabacín y arroz.

Rape al horno.

Lácteo natural.

Sopa de estrellitas con rosada

Tortilla de guisantes al horno.

Lácteo natural.

Arroz con pollo.

Pavo al horno.

Lácteo natural.

Cazuela de verduras y pavo

Pechugas pollo al horno.

Lácteo natural.

Crema de verduras.

Gallo pedro al horno.

Lácteo natural.

Arroz con verduras.

Mero al horno.

Lácteo natural.

Cocido de verduras con zanahoria y pollo.

Pechuga pollo al horno.

Lácteo natural.

Arroz con zanahoria.

Tortilla de york.

Lácteo natural.

Sopa de picadillo.

Solomillo al horno.

Lácteo natural.

Crema de verduras blandas.

Salmón a la plancha.

Lácteo natural.

Arroz con pollo.

Gallo pedro horno.

Lácteo natural.