Colegio **Liceo Mediterráneo**

School Canteen

Comedor Escolar

Menu

Menú

November 2026

Noviembre 2026

Healthy food and exercise are the basis for iron health

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.



¿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
2 NO LECTIVO.	3 Arroz cocido con zanahoria y calabacín. Rape al horno. Yogur natural azucarado y/o manzana.	4 Arroz cocido con calabacín y pavo. Pechuga de pollo plancha. Yogur natural azucarado.	5 Sopa de verduras con pescadilla. Mero al horno. Yogur natural azucarado y/o manzana	6 Macarrones salteados con pavo. Pechugas de pavo al punto. Yogur natural azucarado y/o pera.
9 Sopa de picadillo con huevo y jamón. Lomo a la plancha. Yogur natural azucarado y/o manzana	10 Arroz cocido con pollo. Pechugas de pavo al horno. Yogur natural azucarado y/o pera.	11 Sopa con mero. Tortilla de patatas al horno. Yogur natural azucarado y/o manzana.	12 Arroz con verduras. Bacalao al horno. Yogur natural azucarado y/o manzana	13 Espirales salteados con salchichas pavo. Rosada al horno. Yogur natural azucarado y/o plátano.
16 Sopa de pollo. Tortilla francesa. Yogur natural azucarado y/o manzana.	17 Crema verduras. Pollo a la andaluza. Yogur natural azucarado y/o pera.	18 Arroz cocido con verduras finas. Supremas de merluza al horno. Yogur natural azucarado y/o plátano.	19 Sopa con marisco. Pollo asado con zanahoria. Yogur natural azucarado y/o manzana	20 Espaguetis con huevo. Gallineta al horno. Yogur natural azucarado y/o manzana.
23 Crema de verduras. Pechugas de pavo a la plancha. Yogur natural azucarado y/o manzana	24 Sopa con pollo. Lenguado al horno con limón. Lácteo.	25 Crema de verduras. Pechugas de pavo a la plancha. Yogur natural azucarado y/o manzana	26 THANKSGIVING Puré de patatas. Pavo al horno. Yogur natural azucarado.	27 Arroz caldoso con ave de corral. Tortilla francesa. Lácteo.
30 Arroz cocido con pavo. Tortilla francesa. --- Citrus salad. --- Fruta variada y/o flan. *Cena*: boquerones fritos con harina SIN gluten, ensalada y fruta del tiempo.*				