



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 2022

Junio 2022

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
	<p>DIETA BLANDA.</p>	<p>Sopa de picadillo. Tortilla de york. Lácteo natural.</p>	<p>Sopa con rosada. Pavo al horno. Lácteo natural.</p>	<p>Crema de verduras blandas. Brótopa a la plancha. Lácteo natural.</p>
<p>Guiso de verduras con arroz. Rape al horno. Lácteo natural.</p>	<p>Olla de verduras, arroz integral y pollo. Pollo a la plancha. Lácteo natural.</p>	<p>Sopa con pollo. Tortilla de patatas al horno. Lácteo natural.</p>	<p>Cazuela con merluza. Pechuga de pavo plancha. Lácteo natural.</p>	<p>Arroz hervido con zanahoria. Bacalao al horno. Lácteo natural.</p>
<p>Menestra de verduras, calabacín y arroz. Mero al horno. Lácteo natural.</p>	<p>Caldereta de verduras con patatas y pollo. Tortilla de guisantes al horno. Lácteo natural.</p>	<p>Arroz con pollo. Pavo al horno. Lácteo natural.</p>	<p>Cazuela de verduras y rosada. Pollo al horno. Lácteo natural.</p>	<p>Crema de verduras. Gallo pedro al horno. Lácteo natural.</p>
<p>Arroz con verduras. Pollo al horno. Lácteo natural.</p>	<p>Cocido de verduras con zanahoria y pollo. Merluza al horno. Lácteo natural.</p>	<p>Arroz con zanahoria. Tortilla francesa. Lácteo natural.</p>		

