



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

September

2022

Septiembre 2021

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



WELCOME!

			8	Sopa de picadillo. Pavo al horno. Lácteo.	9	Crema de verduras. Rosada al horno. Lácteo.
12	13	14	15	16		
Puré de verduras con arroz y patatas. Pavo a la plancha. Lácteo.	Sopa de picadillo. Tortilla francesa al horno. Lácteo.	Gurullos con rape. Pollo al horno. Lácteo.	Arroz hervido con pavo. Gallineta plancha con limón. Lácteo.	Olla de verduras finas, patata y ajo. Pollo al horno. Lácteo.		
19	20	21	22	23		
Crema de verduras con arroz integral. Gallo pedro plancha. Lácteo.	Cocido de verduras y pollo. Lomo al horno. Lácteo.	Arroz cocido con zanahoria y calabacín. Tortilla de pechuga de pavo. lácteo/fruta.	Sopa de fideos con rosada. Pechuga de pollo plancha. Fruta/lácteo.	Puré de calabacín. Merluza hervida con verduras. Lácteo/fruta		
26	27	28	29	30		
Crema de verduras finas con arroz. Bacalao a la plancha. Fruta/lácteo	Arroz caldoso con pollo. Tortilla francesa. Lácteo.	Sopa de picadillo con pollo. Pavo a la plancha. Lácteo.	Ensalada de verano. Mero al horno. Lácteo.	Cocido de verduras y pavo. San Pedro al horno. Lácteo		