



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

March 2023

Marzo 2023

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

Sopa de picadillo.
Tortilla de calabacín.
Lácteo.

1

Cocido con verduras finas y costilla.
Pechuga de pavo al horno.
Lácteo.

2

Macarrones salteados con pavo.
Lomos de bacalao al horno.
Lácteo.

3

Arroz hervido con pollo.
Rape al horno.
Lácteo.

6

Arroz hervido con zanahoria y pollo.
Pavo al horno.
Lácteo.

7

Sopa con verduras y rosada.
Rosada con verduras.
Lácteo.

8

Cazuela de fideos con verduras y merluza.
Pollo al horno.
Lácteo.

9

Arroz con verduras.
Gallineta al horno con verduras.
Lácteo.

10

Crema de calabaza con patatas.
Mero a la marinera.
Lácteo.

13

Cazuela de rape.
Tortilla de jamón al horno.
Lácteo.

14

Arroz con verduras y pollo.
Pollo al horno.
Lácteo.

15

Crema de calabaza con zanahoria.
Salmon al horno.
Lácteo.

16

Macarrones salteados.
Salchichas de pavo al horno.
Lácteo.

17

Guiso de pollo con patatas.
Filetes de lenguado al horno.
Lácteo.

20

Crema de verduras.
Pechugas de pollo al horno.
Lácteo.

21

Sopa de marisco con verduras.
Pavo al horno.
Lácteo.

22

Arroz con verduras finas.
Tortilla de york.
Lácteo.

23

Espaguetis salteados.
Merluza en salsa de verduras.
Lácteo.

24

Estofado de pollo.
Gallo pedro al horno.
Lácteo.

27

Arroz hervido con verduras finas.
Tortilla francesa.
Lácteo.

28

Sopa de fideos finos con mero.
Pavo al horno.
Lácteo.

29

Guiso con patatas.
Salchichas de pavo al horno.
Lácteo.

30

Macarrones con pavo.
Tortilla de calabacín.
Lácteo.

31