



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

October

2021

Octubre 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



Colegio Liceo Mediterráneo



Puré de patatas.
Pechuga de pavo cocidas.
Lácteo.

1

Sopa de picadillo con pollo.

Sopa con fideos y verduras blandas.

Macarrones salteados con AOVE y pollo.

Crema de verduras.

Cazuela de marisco con verduras.

Tortilla francesa.

Rape al horno.

Lenguado plancha.

Filete de lenguado plancha con limón.

Salchichas de pavo cocidas.

4

Lácteo.

5

Lácteo.

6

Lácteo.

7

Lácteo.

8

Lácteo.

NO
LECTIVO.

FESTIVO.

11

12

13

Arroz cocido con zanahoria.

Menestra de verduras con patatas, arroz y jamón.

Espirales cocidos con pollo.

Lomo mediterráneo al horno.

Pechuga de pollo con limón al horno.

Rosada al horno.

Lácteo.

Lácteo.

Lácteo.

Guiso con patatas y pollo.

Sopa de verduras con patatas y bonito.

Crema de calabaza.

Sopa de verduras frescas con huevo.

Macarrones salteados con pavo.

Salmón al horno.

Tortilla francesa.

Pechugas de pollo al horno.

Jamón a la plancha.

San pedro al horno.

18

Lácteo.

19

Lácteo.

20

Lácteo.

21

Lácteo.

22

Lácteo.

Arroz con salchichas de pavo.

Crema de verduras.

Ensalada campera.

Crema de calabacín y zanahoria.

Crema de calabacín.

Huevo a la plancha con AOVE.

Pechuga de pollo al horno.

Merluza con verduras al horno.

Pechuga de pavo plancha.

Gallineta al horno.

25

Lácteo.

26

Lácteo.

27

Lácteo.

28

Lácteo.

29

Lácteo.