



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

January 2022

Enero 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

Arroz cocido con verduras finas.

Lenguado al horno.

10

Lácteo.

Olla con verduras, arroz y pollo.

Tortilla de jamón cocido al horno.

17

Lácteo.

Arroz cocido con verduras finas.

Lomos de bacalao al horno.

24

Lácteo.

Puré de verduras.

Mero en salsa.

31

Lácteo.

MARTES

Sopa de picadillo.

Pechugas de pollo con salsa verduras.

11

Lácteo.

Sopa con verduras blandas.

Pollo al horno.

18

Lácteo.

Arroz cocido con zanahoria y jamón.

Pollo asado al horno.

25

Lácteo.

Menú dietas blandas.

MIÉRCOLES

Arroz cocido con zanahoria.

Tortilla española.

Lácteo.

12

Sopa con verduras y rape.

Pavo a la plancha con salsa.

19

Lácteo.

Sopa de picadillo.

Salchichas de pavo cocidas.

26

Lácteo.



JUEVES

Sopa de marisco con verduras.

Pavo en salsa al horno

13

Lácteo.

Arroz cocido con zanahoria y calabacín.

Contramuslo con verduras al horno.

20

Lácteo.

Arroz con pollo y verduras.

Merluza al horno.

27

Lácteo.



VIERNES

Sopa con verduras y calamar.

Rosada al horno.

14

Lácteo.

Tallarines salteados.

Supremas de merluza y verduras al horno.

21

Lácteo.

Espirales salteados.

Gallo pedro con verduras al horno.

28

Lácteo.



Colegio Liceo Mediterráneo