

# Menú dieta blanda



## Alimentos aconsejados para dietas suaves o astringentes

La dieta debe contener alimentos de fácil digestión como aquellos que contienen carbohidratos complejos (arroz, patata, zanahoria, plátano, manzana...)

Se deben evitar alimentos grasos o ricos en azúcares simples, así como frutas y verduras crudas (se recomienda cocidas o asadas)

**Alimentos recomendados:** arroz y zanahoria (cocido), patata (cocida o en puré), pescado blanco (cocido o asado), carne de pollo o pavo (cocida o asada), jamón york, pechuga de pavo, queso fresco, pan blanco (tostado), manzana asada o en compota, plátano maduro y yogur natural.

1º

Día

**Arroz blanco**  
con pollo cocido y zanahoria  
Manzana asada o en compota  
Pan blanco tostado

2º

Día

**Patata hervida**  
**Pechuga a la pancha**  
Manzana asada o en compota  
Pan blanco tostado

3º

Día

**Sopa de arroz**  
**Merluza al horno**  
con zanahoria  
Yogur natural Pan blanco

4º

Día

**Sopa de fideos**  
**Tortilla francesa**  
Fruta madura Pan blanco

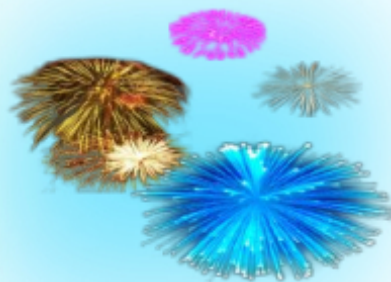
# Jornadas gastronómicas



Abril 2025  
Huertana



Junio 2025  
Fin de curso



# Recomendaciones para desayunos

Fruta

+

Lácteo

+

Cereal

