

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereais) <p>2 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas - Tortilla española con tomate - Yogur sabores <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chorizo 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (yogur bebible) <p>3 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Zorza con ensalada y arroz - Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Paté 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (manzana) <p>4 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla pasta c/atún-jamón - Pescado fresco c/patata cocida - Helado o fruta <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Queso 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (pera) <p>5 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras c/ picatostes - Tiras de pollo con patata taco - Natillas caseras <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chocolate
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (manzana) <p>8 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fabada asturiana - Rabas con tomate y piña - Petit suisse <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>9 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla rusa - Filete de pavo con ensalada - Helado o fruta <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Salchichón 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (yogur bebible) <p>10 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo de arroz con verduras - Tortilla española c/ ensalada - Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Nocilla 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereales) <p>11 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo de judías - Jamón asado c/ champiñones en salsa y arroz - Gelatina <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Mortadela 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (fruta de temporada) <p>12 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetti c/ salsa de verduras - Cazón a la romana c/ cachelos - Batido de plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chocolate blanco
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereales) <p>15 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - San Jacobo con ensalada - Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Salchichón 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (yogur bebible) <p>16 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Callos a la gallega - Lomo de pescado c/ guarnición - Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Nocilla 		<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>18 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo gallego - Raxo de pollo al ajillo con arroz - Macedonia <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (pera) <p>19 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fusilli a los cuatro quesos - Ragú de carne con patatas - Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chocolate
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (manzana) <p>22 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con estrellitas - Milanesa de pollo con ensalada - Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chorizo 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>23 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hojaldre de espinacas y queso - Abadejo c/ lechuga, maíz y aceitu - Helado o fruta <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Queso 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (yogur bebible) <p>24 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla rusa - Ternera asada con arroz - Fresas con nata <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Nocilla 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereales) <p>25 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caracolas bolognesa - Bacalao al horno con panadera - Yogur <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Salchichón 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (fruta de temporada) <p>26 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estofado de lentejas - Tortilla española c/ jamón y ens - Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chocolate blanco
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereales) <p>29 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo gallego - Filete ruso c/ patatas y ens. - Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chopped 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>30 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema Vichy - Pollo asado con chips - Yogur de vainilla <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (yogur bebible) <p>31 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubias - Guiso de Choupa - Helado o fruta <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Paté 		<p>Tenemos a disposición de los usuarios toda la información necesaria relacionada con la presencia de alérgenos en los menús del mes (Reglamento 1169/2011 de la UE).</p>



MAYO 2017

En este mes, os recordamos que la función principal de los **Hidratos de Carbono** es la de aportar la energía, ahorrando proteínas y evitando la formación de cuerpos cetónicos. **¡La recomendación saludable es que los consumáis integrales!**

Las fuentes alimentarias de hidratos de carbono son:

- ✓ **Azúcares** (monosacáridos y disacáridos). Están presentes en: azúcar, miel, mermelada, cereales de desayuno, leche, frutas, verduras, hortalizas y golosinas.
- ✓ **Cereales** (polisacáridos o almidones). Entre otros arroz, maíz, trigo, cebada, centeno, avena... Y todos los alimentos elaborados con sus harinas el pan (masa de empanada, de pizza, tortitas, fajitas,...), la pasta...
- ✓ **Tubérculos**. La más consumida es la patata (el 75% de su composición es almidón pero también contiene azúcares simples), la batata.
- ✓ **Legumbres**. Como los garbanzos, lentejas, judías, guisantes, soja. Tienen un alto contenido en carbohidratos (50-55%) y proteínas.
- ✓ **Frutos secos grasos**. Como la nuez, almendra, avellana, pistachos...

Desde el ciclo de FP de dietética: Dra. Pilar Carballo

SERVICIO DE MEDIA PENSIÓN

Menús también disponibles en nuestra página web, www.liceolapaz.com



Nuestro servicio de comedor dispone de menús adaptados a los alumnos con necesidades alimenticias especiales.

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereais) <p>2 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentellas estofadas - Tortilla española con tomate - logur sabores <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chourizo 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (iogur bebible) <p>3 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Zorza con ensalada e arroz - Plátano <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Paté 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (mazá) <p>4 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla pasta c/atún- xamón - Pescado fresco c/pataca cocida - Xeado ou frita <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Queixo 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (pera) <p>5 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras c/ picatostes - Tiras de polo con pataca taco - Natillas caseiras <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chocolate
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (mazá) <p>8 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fabada asturiana - Rabas con tomate e piña - Petit suisse <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Xamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>9 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla rusa - Filete de pavo con ensalada - Xeado ou frita <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Salchichón 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (iogur bebible) <p>10 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo de arroz con verduras - Tortilla española c/ ensalada - Frita de tempada <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Nocilla 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereais) <p>11 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo de xudías - Xamón asado con champiñóns en mollo e arroz - Xelatina <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Mortadela 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (frita de tempada) <p>12 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetti c/ salsa de verduras - Cazón á romana c/ cachelos - Batido de plátano <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chocolate blanco
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereais) <p>15 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - San Jacobo con ensalada - Frita de tempada <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Salchichón 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (iogur bebible) <p>16 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Callos á galega - Lomo de peixe c/ guarnición - logur natural <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Nocilla 		<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>18 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo galego - Raxo de polo ao allo con arroz - Ensalada de froitas <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Xamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (pera) <p>19 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fusilli ós catro queixos - Ragú de carne con patacas - Mazá <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chocolate
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (mazá) <p>22 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con estreliñas - Milanesa de polo con ensalada - Frita de tempada <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chourizo 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>23 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hojaldre de espinacas y queso - Abadexo c/ leituga, maíz e olivas - Xeado ou frita <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Queixo 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (iogur bebible) <p>24 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla rusa - Tenreira asada con arroz - Amorodos con nata <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Nocilla 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereais) <p>25 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caracolas bolognesa - Bacalao ao forno c/ panadeira - logur <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Salchichón 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (frita de tempada) <p>26 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estofado de lentellas - Tortilla española c/ xamón e ens - Mazá <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chocolate blanco
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereais) <p>29 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo galego - Filete ruso c/ patacas e ens. - Pera <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Chopped 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>30 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema Vichy - Polo asado con chips - logur de vainilla <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Xamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (iogur bebible) <p>31 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaxe de alubias - Guiso de Choupa - Xeado ou frita <p>MERENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de Paté 		<p>Temos a disposición dos usuarios toda a información necesaria relacionada coa presenza de alérxenos nos menús do mes (Regulamento 1169/2011 da UE).</p>



Neste mes, Lembramosvos que a función principal dos **Hidratos de Carbono** é a de achegar a enerxía, aforrando proteínas e evitando a formación de corpos cetónicos. **A recomendación saludable é que os consumades integrais!**

As fontes alimentarias de hidratos de carbono son:

- ✓ **Azucres** (monosacáridos e disacáridos). Están presentes en: azucre, mel, marmelada, cereales de almorzo, leite, froitas, verduras, hortalizas e lambetadas.
- ✓ **Cereais** (polisacáridos ou almidóns). Entre outros arroz, millo, trigo, cebada, centeo, avena... E todos os alimentos elaborados coas súas fariñas, o pan (masa de empanada, de pizza, tortitas, faxitas,...), a pasta...
- ✓ **Tubérculos**. A máis consumida é a pataca (o 75% da súa composición é almidón pero tamén contén azucres simples), a batata.
- ✓ **Legumes**. Como os garavanzos, lentellas, xudías, chícharos, soia. Teñen un alto contido en carbohidratos (50-55%) e proteínas.
- ✓ **Froitos secos graxos**. Como a noz, alméndoa, avelá, pistachos...

Dende o ciclo de FP de dietética: Dra. Pilar Carballo

SERVIZO DE MEDIA PENSIÓN

Menús tamén dispoñibles na nosa páxina web, www.liceolapaz.com

MAIO 2017



Noso servizo de comedor dispón de menús adaptados aos alumnos con necesidades alimenticias especiais.