



SERVICIO DE MEDIA PENSIÓN

Menús también disponibles en nuestra web: www.liceolapaz.com

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

CONSEJO DEL MES

El exceso de grasa en la dieta tiene un efecto perjudicial para la salud, pero hay varios tipos de grasa (saturadas e insaturadas) y no todos afectan de igual manera al organismo.

Las grasas saturadas las debemos evitar. Las reconoceremos porque son sólidas a temperatura ambiente y las encontramos en la grasa animal (leche, nata, mantequilla, manteca, sebo, carne) y en productos vegetales (palma, palmiste, coco).

Idea para la cena:

Ensalada de alubias con berberechos: Ingredientes: alubias, berberechos, perejil, aceite de oliva virgen extra, zumo de limón.

Nos aportan -las alubias: hidratos, proteínas y fibra; -los berberechos: proteínas, hierro y yodo; el perejil: hierro y fibra; -el aceite de oliva virgen extra: lípidos cardiosaludables; -el zumo de limón: vitamina C.

Os recomendamos:

<http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/grasas.pdf>

Dra. M^º del Pilar Carballo González
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
	30		31	FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS		1	MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Sopa de letras · Milanesa de pavo c/pat. y ens. · Fruta de temporada MERIENDA · Bocado de mortadela	2	MEDIA MAÑANA · Pera COMIDA · Macarrones con salsa de setas · Rabas con ensalada · Flan casero MERIENDA · Bocado de chocolate	3
MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Ensaladilla tropical · Hamburguesa con patatas · Manzana MERIENDA · Bocado de salchichón	6	MEDIA MAÑANA · Plátano COMIDA · Garbanzos c/ migas de bacalao · Merluza marinera c/ guarnición · Yogur natural MERIENDA · Bocado de jamón cocido	7	MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Arroz a la portuguesa · Ragú de carne con verduras · Natillas con barquillo MERIENDA · Bocado de paté	8	MEDIA MAÑANA · Pera COMIDA · Hélices con chorizo · Nuggets caseros c/ ens. variada · Fruta de temporada MERIENDA · Bocado de queso	9	MEDIA MAÑANA · Manzana COMIDA · Caldo gallego · Pescado fresco con guarnición · Plátano MERIENDA · Bocado de chocolate blanco	10	
MEDIA MAÑANA · Mandarina COMIDA · Crema de zanahorias · Raxo con patatas · Pera MERIENDA · Bocado de chorizo	13	MEDIA MAÑANA · Plátano COMIDA · Ensaladilla rusa · Tortilla española c/ espárragos · Fruta de temporada MERIENDA · Bocado de queso	14	MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Lentejas estofadas · Abadejo a la romana c/ ens. · Macedonia MERIENDA · Bocado de Nocilla	15	MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Tosta de espinacas y queso · Salchichas c/ arroz y tomate · Plátano MERIENDA · Bocado de salchichón	16	MEDIA MAÑANA · Manzana COMIDA · Croquetas de pollo c/ ensalada · Jamón asado c/ salsa champ. · Petit Suisse MERIENDA · Bocado de chocolate	17	
MEDIA MAÑANA · Pera COMIDA · Judías a la riojana · Tallarines c/ bechamel y tomate · Manzana MERIENDA · Bocado de mortadela	20	MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Sopa de ave con estrellitas · Pollo asado c/ patatas y ens. · Yogur de sabores MERIENDA · Bocado de jamón cocido	21	MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Potaje de alubias · Tortilla española c/ ensalada · Fruta de temporada MERIENDA · Bocado de paté	22	MEDIA MAÑANA · Manzana COMIDA · Ensalada de pasta campera · Calamares en su tinta c/ arroz · Batido de plátano MERIENDA · Bocado de queso	23	MEDIA MAÑANA · Mandarina COMIDA · Sopa juliana · Filete de pollo con patatas · Pera MERIENDA · Bocado de chocolate blanco	24	
MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Caldo de grelos · Ternera asada con guarnición · Yogur líquido MERIENDA · Bocado de salchichón	27	MEDIA MAÑANA · Manzana COMIDA · Potaje garbanzos c/ espinacas · Tortilla española c/ ensalada · Plátano MERIENDA · Bocado de chorizo	28	MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Crema parmentier c/ picatostes · Bacalao al horno c/ guarnición · Manzana MERIENDA · Bocado de Nocilla	29	MEDIA MAÑANA · Pera COMIDA · Caracolas a la carbonara · San Jacobo con tomate y piña · Fruta de temporada MERIENDA · Bocado de jamón cocido	30	1		