



50 ANIVERSARIO

CENTRO LICEO LA PAZ

Buscando y creando lo mejor de ti

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 DE ENERO

Comenzamos este nuevo año 2018 recordando la importancia del consumo de las vitaminas hidrosolubles por su papel como nutrientes reguladores del metabolismo. Nuestro cuerpo no puede sintetizarlas, por lo que hay que consumirlas a diario a través de alimentos frescos. Para conseguirlo se deben comer tres raciones de frutas y dos de verduras frescas al día (una de ellas cruda).

Idea para la cena:

“NUTRIPLATO”: plato didáctico de tamaño real que marca las proporciones de los grupos de alimentos que deben estar presentes tanto en la comida como en la cena:

«Las verduras deben ocupar la mitad del plato y las carnes e hidratos de carbono un cuarto, respectivamente».

Os recomendamos:

<http://www.efesalud.com/metodo-educacion-nutricional-combatir-obesidad-infantil/>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>MEDIA MAÑANA 8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema Parmentier con verduras · Ragú de ternera con patatas · Yogur <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de salchichón 	<p>MEDIA MAÑANA 9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fabada asturiana · Salmón al horno con patatas · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de mortadela 	<p>MEDIA MAÑANA 10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de ave con estrellitas · Milanesa de pavo con ensalada · Macedonia <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de Nocilla 	<p>MEDIA MAÑANA 11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caldo gallego de grelos · Tortilla española con tomate · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de jamón cocido 	<p>MEDIA MAÑANA 12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Empanada de atún · Macarrones bolognesa c/ queso rallado · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate
<p>MEDIA MAÑANA 15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caracolas carbonara · Rabas con tomate y piña · Yogur <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chorizo 	<p>MEDIA MAÑANA 16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras c/ picatostes · Pollo asado con chips · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de queso 	<p>MEDIA MAÑANA 17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Potaje de garbanzos y espinacas · Tortilla española con ensalada · Natillas caseras con barquillo <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de Nocilla 	<p>MEDIA MAÑANA 18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fideuá de verduras · Bacalao al horno con patatas panaderas · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado. mortadela c/ aceitunas 	<p>MEDIA MAÑANA 19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Hojaldre de espinacas y queso · Zorza con patatas · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate blanco
<p>MEDIA MAÑANA 22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de letras · Filete de pollo c/ guarnic. verde · Petit Suisse <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de jamón cocido 	<p>MEDIA MAÑANA 23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa juliana · Salchichas con patata taco · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de salchichón 	<p>MEDIA MAÑANA 24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estofado de lentejas · Guiso de choupa · Yogur de sabores <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de Nocilla 	<p>MEDIA MAÑANA 25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahorias · Tiras de pollo con patatas · Batido de frutas con galleta <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de queso 	<p>MEDIA MAÑANA 26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caldo gallego de repollo · Tortilla con jamón y tomate · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate
<p>MEDIA MAÑANA 29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Ternera asada con guarnición · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de mortadela 	<p>MEDIA MAÑANA 30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espirales con chorizo y tomate · Abadejo a la romana c/ ens. · Batido de frutos rojos <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chorizo 	<p>MEDIA MAÑANA 31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Croquetas de pollo c/ ensalada · Jamón asado en salsa c/ patat. · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de paté de atún 	<p>1</p>	<p>2</p>