

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

Con el nuevo año, se renuevan los propósitos de comer "sano". Actualmente hablamos de introducir Prebióticos y Probióticos para ayudar a la salud intestinal.

Los prebióticos (carbohidratos no digeribles) son "ingredientes que producen una estimulación selectiva del crecimiento y/o actividad(es) de uno o de un limitado número de géneros/especies de microorganismos en la microbiota intestinal confiriendo beneficios para la salud del hospedador", Roberfroid y col 2010*.

Idea para la cena:

Como los prebióticos están presentes de forma natural en alimentos tales como leche, miel, frutas hortalizas y verduras (puerro, alcachofa, espárragos, ajo, cebolla, achicoria...), cereales (trigo, avena), legumbres y frutos secos. Os sugiero que os atreváis a combinarlos para realizar infinidad de cenas saludables.

Os recomendamos:

**Documentos de consenso de la Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos (SEPyP).*

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



ENERO 2019

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)

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	7	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de ave con estrellitas · Pollo a la plancha con arroz y tomate · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado. de salchichón/manzana 	8	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caldo gallego de repollo · Hamburguesa con tomate y piña · Macedonia <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de Nocilla/mandarina 	9	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fabada asturiana · Pescado a la romana con patatas · Yogur <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado. de queso/manzana roja 	10	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema parmentier con verduras · Tortilla española con tomate · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate/plátano 	11
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caldo de judías · Ragú de ternera con patatas · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chorizo/manzana 	14	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema Vichy con picatostes · Raxo de cerdo con patatas · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de jamón cocido/mandarina 	15	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones a la sorrentina · Rabas con tomate y piña · Yogur <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de Nocilla/plátano 	16	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la portuguesa · Zorza con ensalada · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de mortadela con aceitunas/pera 	17	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estofadas · Bacalao al horno c/ p. panadera · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate blanco/mandarina 	18
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de letras · Filete pollo c/ guarnición verde · Petit Suisse <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de jamón cocido/manzana roja 	21	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Empanada de atún · Tortilla española con ensalada · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de queso/mandarina 	22	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Potaje de garbanzos c/ espinac · Hojaldre de jamón y queso · Piña en almíbar <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de paté de atún/plátano 	23	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Paella valenciana · San Jacobo con ensalada · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de salchichón/pera 	24	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahorias · Guiso de choupa · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate/manzana 	25
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Ternera asada con guarnición · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de mortadela/mandarina 	28	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cintas a los cuatro quesos · Cazón a la romana con ensalada · Yogur de sabores <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chorizo/plátano 	29	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetti bolognesa · Nugetts caseros de pollo con patatas y ensalada · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de Nocilla/pera 	30	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa Juliana · Jamón asado con guisantes y champiñones · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de jamón cocido/manzana 	31	1	