

## SERVICIO DE MEDIA PENSIÓN

Menús también disponibles en nuestra web: [www.liceolapaz.com](http://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<sup>º</sup> 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	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Barrita de cereales <b>COMIDA</b> · Sopa de ave con estrellitas · Pollo a la plancha con arroz y tomate · Plátano <b>MERIENDA</b> · Bocad. de salchichón/manzana	8	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Yogur bebible <b>COMIDA</b> · Caldo gallego de repollo · Hamburguesa con tomate y piña · Macedonia <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de Nocilla/mandarina	9	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Plátano <b>COMIDA</b> · Fabada asturiana · Pescado a la romana con patatas · Yogur <b>MERIENDA</b> · Bocad. de queso/manzana roja	10	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Pera <b>COMIDA</b> · Crema parmentier con verduras · Tortilla española con tomate · Manzana <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de chocolate/plátano	11
<b>MEDIA MAÑANA</b> · Barrita de cereales <b>COMIDA</b> · Caldo de judías · Ragú de ternera con patatas · Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de chorizo/manzana	14	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Plátano <b>COMIDA</b> · Crema Vichy con picatostes · Raxo de cerdo con patatas · Pera <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de jamón cocido/mandarina	15	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Yogur bebible <b>COMIDA</b> · Macarrones a la sorrentina · Rabas con tomate y piña · Yogur <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de Nocilla/plátano	16	<b>MEDIA MAÑANA</b> · mandarina <b>COMIDA</b> · Arroz a la portuguesa · Zorza con ensalada · Manzana <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de mortadela con aceitunas/pera	17	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Manzana <b>COMIDA</b> · Lentejas estofadas · Bacalao al horno c/ p. panadera · Plátano <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de chocolate blanco/mandarina	18
<b>MEDIA MAÑANA</b> · Pera <b>COMIDA</b> · Sopa de letras · Filete pollo c/ guarnición verde · Petit Suisse <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de jamón cocido/manzana roja	21	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Plátano <b>COMIDA</b> · Empanada de atún · Tortilla española con ensalada · Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de queso/mandarina	22	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Yogur bebible <b>COMIDA</b> · Potaje de garbanzos c/ espinac · Hojaldre de jamón y queso · Piña en almíbar <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de paté de atún/plátano	23	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Barrita de cereales <b>COMIDA</b> · Paella valenciana · San Jacobo con ensalada · Plátano <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de salchichón/pera	24	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Mandarina <b>COMIDA</b> · Crema de zanahorias · Guiso de choupa · Pera <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de chocolate/manzana	25
<b>MEDIA MAÑANA</b> · Barrita de cereales <b>COMIDA</b> · Ensaladilla rusa · Ternera asada con guarnición · Manzana <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de mortadela/mandarina	28	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Pera <b>COMIDA</b> · Cintas a los cuatro quesos · Cazón a la romana con ensalada · Yogur de sabores <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de chorizo/plátano	29	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Yogur bebible <b>COMIDA</b> · Espaguetti bolognesa · Nugetts caseros de pollo con patatas y ensalada · Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de Nocilla/pera	30	<b>MEDIA MAÑANA</b> · Mandarina <b>COMIDA</b> · Sopa Juliana · Jamón asado con guisantes y champiñones · Pera <b>MERIENDA</b> · Bocadillo de jamón cocido/manzana	31		1