



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 SEPTIEMBRE

Con el comienzo del nuevo curso escolar, os damos la bienvenida, reseñando el primer objetivo general del comedor escolar: *“Desenvolver e fomentar hábitos alimentarios saudables dende a escola, educar nutricionalmente, ensinar un comportamento social e ser centro de desenvolvemento de habilidades e de convivencia.”* - Consellería de Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia.

Idea para la cena:

La distribución de la energía de las comidas a lo largo del día debe ser: el desayuno un 25%, la comida un 30-35%, la merienda un 15-20% y la cena un 25-30%. Todos esos porcentajes calculados a partir del valor calórico total diario.

Os recomendamos:

http://www.edu.xunta.es/ftpserver/portal/menu/pdf/07_guias_elaborac_menus.pdf

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Sopa de ave con estrellitas • Filete de pollo con patatas y ensalada (opcional) • Yogur MERIENDA • Bocado de chorizo	MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Macarrones boloñesa • Rabas con tomate y piña • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de jamón cocido	MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Arroz caldoso • Nuggets caseros con patatas y ensalada (opcional) • Helado MERIENDA • Bocado de chocolate
MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Crema de zanahorias • Milanesa de pollo con ensalada • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de queso	MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Ensaladilla de pasta con atún y jamón • Tortilla española con tomate • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de mortadela	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Lentejas estofadas • Pescado fresco con ensalada • Macedonia MERIENDA • Bocado de Nocilla	MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Sopa juliana • Ternera en salsa con patatas • Petit Suisse MERIENDA • Bocado de salchichón	MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Arroz tres delicias • San Jacobo con ensalada • Plátano MERIENDA • Bocado de chocolate blanco
MEDIA MAÑANA • Pera COMIDA • Ensaladilla rusa • Ragú de carne con verduras • Manzana MERIENDA • Bocado de jamón cocido	MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Crema parmentier con verduras • Pollo al horno con patatas • Yogur de sabores MERIENDA • Bocado de chorizo	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Fideuá de verduras • Bacalao al horno con guarnición • Plátano MERIENDA • Bocado de Nocilla	MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Potaje de alubias • Tortilla española con tomate • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de queso	MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Ensaladilla de pasta, con pollo • Abadejo a la romana con patatas • Pera MERIENDA • Bocado de chocolate
MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Sopa de letras • Filete de pavo con guisantes y champiñones • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de salchichón	1	2	3	4