



## 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 NOVIEMBRE

La *dieta Mediterránea* es conocida mundialmente como una dieta cardiosaludable; en Galicia seguimos el patrón de la *dieta Atlántica*. Las dos comparten muchos alimentos, aunque la nuestra contiene un mayor consumo de pescados, mariscos y moluscos. Estos son fuente de grasas saludables (omega-3), minerales (yodo, magnesio, hierro, calcio, zinc...) y proteínas de alto valor biológico.

#### **Idea para la cena:**

Pescado al horno con almeja blanca, en cama de cebolla y láminas de patata, regado con limón y aceite de oliva, acompañado de grelos rehogados.

#### **Os recomendamos:**

<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2385-dieta-atlantica-otra-opcion-cardiosaludable-.html>

Dra. M<sup>a</sup> del Pilar Carballo González  
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



# NOVIEMBRE 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
<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potaje de alubias</li> <li>• Nuggets caseros con patatas</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chorizo/manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croquetas de jamón c/ ensalada</li> <li>• Pescado fresco con guarnición</li> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de queso/plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema parmentier con verduras</li> <li>• Tortilla española con tomate</li> <li>• Yogur</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de Nocilla/pera</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo gallego de repollo</li> <li>• Abadejo a la romana c/ensalada</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de jamón cocido/manzana roja</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaladilla de pasta con atún y jamón</li> <li>• Ternera guisada en salsa con cuscús de verduras</li> <li>• Macedonia</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chocolate blanco/fruta de temporada</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz tres delicias</li> <li>• Filete ruso con ensalada</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de salchichón/plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaladilla rusa</li> <li>• Raxo de cerdo con setas</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de mortadela/manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones boloñesa</li> <li>• Calamares en su tinta con arroz</li> <li>• Smoothie</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de Nocilla/fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estofado de lentejas</li> <li>• Tortilla española con ensalada</li> <li>• Yogur de sabores</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chorizo/manzana roja</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de ave con estrellitas</li> <li>• Filete de pollo con tomate y piña</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chocolate/pera</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de letras</li> <li>• Filete de pavo con guisantes y champiñones</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de jamón cocido/plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empanada de atún</li> <li>• Ragú de ternera con verduras</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de salchichón/manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de arroz y verduras</li> <li>• Pollo con castañas</li> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de paté/mandarina</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espagueti carbonara</li> <li>• Rabas con zanahorias baby</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de mortadela/pera</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>• Tortilla española con tomate</li> <li>• Petit-suisse</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chocolate blanco/manzana roja</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de puerro y zanahoria</li> <li>• Raxo de pollo con patatas</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado queso/pera</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pasta, tropical</li> <li>• Milanesa de pavo con ensalada</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chorizo/fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fabada asturiana</li> <li>• Bacalao al horno con pat. pan.</li> <li>• Batido de naranja, plátano y galleta</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de Nocilla/manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana roja</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirales con atún y tomate</li> <li>• Tortilla española con espárragos</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de jamón cocido/plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de grelos</li> <li>• Pollo al curry con arroz basmati</li> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chocolate/manzana roja</li> </ul>