



## 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”. Interesa que consumáis unas sustancias llamadas fitonutrientes (nutrientes de origen vegetal), conocidas también como antioxidantes, supernutrientes...

Los fitonutrientes los encontramos en las frutas y verduras junto a otros micronutrientes, como son las vitaminas, los minerales y la fibra.

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

¡Una ensalada completa de fitonutrientes! Podéis incluir zanahoria y brécol rallado, repollo, espárragos, cebolla, maíz, pimiento, leguminosas, manzana y frutos secos. Todo ello aliñado con aceite de oliva. Os sugiero que os atreváis a combinarlos para realizar infinidad de cenas saludables.

#### **Os recomendamos**

<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/nutricion/los-supernutrientes>

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p style="text-align: right;">6</p>	<p style="text-align: right;">7</p>	<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 ave con estrellitas</li> <li>• Pollo a la plancha con patatas y ensalada</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de Nocilla/mandarina</li> </ul> <p style="text-align: right;">8</p>	<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>• Lentejas estofadas</li> <li>• Rabas con zanahorias baby</li> <li>• Yogur</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de queso/plátano</li> </ul> <p style="text-align: right;">9</p>	<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>• Arroz con setas y bacalao</li> <li>• Zorza con patatas</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chocolate/pera</li> </ul> <p style="text-align: right;">10</p>
<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>• Caldo gallego de grelos</li> <li>• Ragú de ternera con patatas</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de salchichón/manzana</li> </ul> <p style="text-align: right;">13</p>	<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>• Ensaladilla rusa</li> <li>• Raxo de cerdo con patatas</li> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. jamón cocido/manzana roja</li> </ul> <p style="text-align: right;">14</p>	<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 c/ salsa de verduras</li> <li>• Bacalao al horno c/ pat. panadera</li> <li>• Yogur</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de paté de atún/plátano</li> </ul> <p style="text-align: right;">15</p>	<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 a la portuguesa</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/mandarina</li> </ul> <p style="text-align: right;">16</p>	<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>• Fabada asturiana</li> <li>• Guiso de choupa</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. chocolate blanco/pera</li> </ul> <p style="text-align: right;">17</p>
<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>• Crema de zanahorias</li> <li>• Nuggets caseros de pollo con patatas</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de queso/pera</li> </ul> <p style="text-align: right;">20</p>	<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>• Ensaladilla de pasta con atún</li> <li>• Tortilla española con ensalada</li> <li>• Yogur</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chorizo/manzana</li> </ul> <p style="text-align: right;">21</p>	<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>• Potaje de garbanzos c/ espinacas</li> <li>• Lomo en salsa con champiñones</li> <li>• Piña en almíbar</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. hummus/fruta de temporada</li> </ul> <p style="text-align: right;">22</p>	<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>• Crema permentier con verduras</li> <li>• Albóndigas con arroz</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de salchichón/plátano</li> </ul> <p style="text-align: right;">23</p>	<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>• Espirales con chorizo</li> <li>• Pescado fresco c/ guarnición</li> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de chocolate/manzana</li> </ul> <p style="text-align: right;">24</p>
<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>• Estofado de lentejas</li> <li>• Filete ruso con patatas</li> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. jamón cocido/manzana roja</li> </ul> <p style="text-align: right;">27</p>	<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>• Caldo de repollo</li> <li>• Pollo al curry c/ arroz basmati</li> <li>• Yogur de sabores</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de queso/plátano</li> </ul> <p style="text-align: right;">28</p>	<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>• Fusili con salsa de verduras</li> <li>• Pescado fresco c/ patata cocida</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de paté de Nocilla/manzana</li> </ul> <p style="text-align: right;">29</p>	<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>• Empanada de atún</li> <li>• Ternera en salsa con guarnición</li> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de jamón cocido/mandarina</li> </ul> <p style="text-align: right;">30</p>	<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>• Crema de calabacín</li> <li>• Tortilla española con tomate</li> <li>• Petit Suisse</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de chocolate blanco/pera</li> </ul> <p style="text-align: right;">31</p>