



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.

Seguimos el protocolo Covid-19 para comedores de los centros educativos no universitarios de la Xunta De Galicia.

CONSEJO DEL MES DE ENERO

¿Pescado azul?... ¡Sí, gracias!

Es bien conocido por la ciencia el efecto protector de la vitamina D frente a las infecciones. En los tiempos que corren cobra todo su sentido decir SÍ al pescado azul por su gran contenido en dicha vitamina, máxime aquí en Galicia, lugar donde el escaso número de horas de sol al año nos convierte en firmes candidatos a la hipovitaminosis D.

Idea para la cena:

Arroz blanco integral con atún, zanahoria rallada y endivias a la juliana, regado con un chorrito de aceite de oliva virgen extra (AOVE).

Os recomendamos:

<https://medlineplus.gov/spanish/vitamindeficiency.html>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>MEDIA MAÑANA 11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de ave con estrellitas · Ragú de ternera con patatas y verduras · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de salchichón /manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Empanada de atún · Raxo de cerdo al ajillo con judías verdes y pimientos · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chorizo/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estofado de lentejas · Rabas con zanahorias baby · Yogur <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de paté de atún /mandarina 	<p>MEDIA MAÑANA 14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caldo gallego · Fingers caseros de pollo con patatas · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de jamón cocido /manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la portuguesa · Bacalao al horno con patata panadera · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate blanco /pera
<p>MEDIA MAÑANA 18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema parmentier con verduras · Pollo a la plancha con patatas · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de pechuga de pavo /plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Callos a la gallega · Merluza al horno con guisantes · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de queso/pera 	<p>MEDIA MAÑANA 20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla de pasta con atún · Tortilla española con ensalada · Yogur <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de crema de cacao /manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahorias · Albóndigas con arroz · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chorizo/manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espirales con chorizo y tomate · Pescado fresco con guarnición · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate /mandarina
<p>MEDIA MAÑANA 25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabacín c/ picatostes · Ternera en salsa con patata taco · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de jamón asado/fruta de temporada 	<p>MEDIA MAÑANA 26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caldo de repollo · Pollo al curry con cuscús · Yogur de sabores <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de salchichón/pera 	<p>MEDIA MAÑANA 27</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con setas y brécol · Gallineta con patata cocida · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado paté de atún/manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 28</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones con salsa de verduras · Tortilla española con tomate · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de queso/mandarina 	<p>MEDIA MAÑANA 29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fabada asturiana · Guiso de choupa · Petit Suisse <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate blanco /plátano