



## 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.**

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

### CONSEJO DEL MES DE ABRIL

En Medicina hay una serie de síntomas comunes a un sinfín de patologías. Hablamos de náuseas, vómitos, fiebre, cefaleas... Por su actualidad y por estar asociados dichos síntomas al período inmediatamente posterior a la vacunación COVID-19, los consejos de este mes van a ser recomendaciones prácticas para dichas situaciones.

Así, evitaremos exponernos a olores intensos, no comeremos alimentos muy condimentados, ni fritos, ni guisos. Consumiremos poco volumen de comida y únicamente cuando apetezca. La hidratación es fundamental, pero la realizaremos con limonada con azúcar y a pequeños sorbos.

#### **Idea para la comer:**

Alimentos sólidos tipo tortilla francesa, pollo cocido, arroz blanco, pasta, patata cocida, zanahoria cocida, pan... Se puede aliñar con un chorrito de aceite de oliva. Evitar las especias.

#### **Os recomendamos:**

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

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p><b>LUNES DE PASCUA</b></p>	<p>6</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>· Macarrones con atún y tomate</li> <li>· Raxo de cerdo con patatas</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón/pera</li> </ul>	<p>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>· Caldo gallego de repollo</li> <li>· Pollo a la plancha con arroz</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Boc. de crema de cacao/plátano</li> </ul>	<p>8</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>· Lentejas estofadas</li> <li>· Merluza a la gallega con patatas</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de jamón cocido/manzana roja</li> </ul>	<p>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>· Ensaladilla rusa</li> <li>· Tortilla española con tomate</li> <li>· Yogur de sabores</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. chocolate/fruta de temporada</li> </ul>
<p>12</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de ave con estrellitas</li> <li>· Filete ruso con tomate y arroz</li> <li>· Mandarina</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Boc. de pechuga de pavo/plátano</li> </ul>	<p>13</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de Vichy con picatostes</li> <li>· Lomo de cerdo con patatas</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso/manzana</li> </ul>	<p>14</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Potaje de alubias</li> <li>· Abadejo romana c/ judías verdes</li> <li>· Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de paté de atún/fruta de temporada</li> </ul>	<p>15</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz mil delicias</li> <li>· Pollo asado con chips</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón asado/pera</li> </ul>	<p>16</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla pasta c/ atún y jamón</li> <li>· Ragú de ternera con verduras</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate blanco /fruta de temporada</li> </ul>
<p>19</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa Juliana</li> <li>· Pollo al curry con arroz basmati</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chorizo/manzana</li> </ul>	<p>20</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla de pasta, campera</li> <li>· Rabas con tomate y piña</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón cocido/ fruta de temporada</li> </ul>	<p>21</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>· Tortilla española con ensalada</li> <li>· Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de crema de cacao/ plátano</li> </ul>	<p>22</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caracolas al ajillo con gambas</li> <li>· Filete de pavo con menestra</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón/pera</li> </ul>	<p>23</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· SEMANA DE LA FRUTA</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de brécol y queso rallado</li> <li>· Ternera guisada con verduras y patatas</li> <li>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate/fruta de temporada</li> </ul>
<p>26</p> <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>· Fusili a los cuatro quesos</li> <li>· Raxo de pollo al ajillo con champiñones</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso/plátano</li> </ul>	<p>27</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>· Croquetas de jamón con ensalada</li> <li>· Lomo de cerdo al horno con patatas</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de pechuga de pavo/manzana</li> </ul>	<p>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>· Fabada asturiana</li> <li>· Choupa con arroz</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de crema de cacao /mandarina</li> </ul>	<p>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>· Caldo gallego</li> <li>· Ternera asada en salsa con zanahoria baby · Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chorizo/pera</li> </ul>	<p>30</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>· Ensaladilla de pasta, tropical</li> <li>· Tortilla española con ensalada</li> <li>· Petit Suisse</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate blanco/fruta de temporada</li> </ul>