



## 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 OCTUBRE

Con el comienzo del nuevo curso escolar, os damos la bienvenida, reseñando uno de los objetivos generales del comedor escolar: *"proporcionar una alimentación variada, con el fin de adaptar a los escolares a los diferentes alimentos, sabores y texturas"* - 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\\_elaboracion\\_menus.pdf](http://www.edu.xunta.es/ftpserver/portal/menu/pdf/07_guias_elaboracion_menus.pdf)

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	<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 verduras</li> <li>Guiso de carne</li> <li>Helado</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de chocolate blanco</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1</b></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>Sopa de ave con estrellitas</li> <li>Raxo de cerdo con patatas y champiñones</li> <li>Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de queso</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>4</b></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 caldoso</li> <li>Pollo a la plancha con ensalada</li> <li>Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de pechuga de pavo</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>5</b></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>Lentejas estofadas</li> <li>Pescado al horno con patata cocida</li> <li>Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>B. de crema de cacao/manzana</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>6</b></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>Crema de zanahorias</li> <li>Lomo de cerdo al horno con arroz blanco</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de salchichón/pera</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>7</b></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>Macarrones con salsa de verduras</li> <li>Rabas con ensalada</li> <li>Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>B. chocolate/fruta de temporada</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>
<p><b>DÍA DE LA ENSEÑANZA</b></p>  <p style="text-align: right;"><b>11</b></p>	<p><b>FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA</b></p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></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>Tortilla española con tomate</li> <li>Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo crema de cacao/plátano</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>13</b></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>Empanada gallega de atún</li> <li>Pavo a la plancha con zanahoria</li> <li>Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de chorizo/manzana</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>14</b></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>Crema de verduras</li> <li>Hamburguesa con patatas y tomate</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de chocolate/mandarina</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>15</b></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>Arroz marinero</li> <li>Pechuga de pavo c/ judías verdes</li> <li>Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>B. de jamón cocido/manzana roja</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>18</b></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, tropical</li> <li>Merluza al horno con guarnición</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>B. de queso/fruta de temporada</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>19</b></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 con atún</li> <li>Guiso de ternera c/ champiñones</li> <li>Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de paté de atún/pera</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>20</b></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>Fabada asturiana</li> <li>Bacalao en salsa verde</li> <li>Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>B. de pechuga de pavo/plátano</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>21</b></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>Croquetas de jamón c/ ensalada</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>B. choc. blanco/fruta de temporada</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>22</b></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 tres delicias</li> <li>Tortilla española con jamón y ens.</li> <li>Yogur</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de salchichón/pera</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>25</b></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>Crema de zanahorias</li> <li>Ternera estofada con castañas</li> <li>Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de chorizo/manzana</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>26</b></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>Estofado de lentejas</li> <li>Salmón al horno c/ patata cocida</li> <li>Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de crema de cacao/fruta de temporada</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>27</b></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>Lomo de cerdo con patatas</li> <li>Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de jamón cocido/plátano</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>28</b></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>Tallarines cuatro quesos</li> <li>Guiso de choupa</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bocadillo de chocolate blanco/fruta de temporada</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>29</b></p>