



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 MAYO

Sabemos que el consumo de yogur es muy adecuado como complemento para una alimentación saludable. Sin embargo, como alimento elaborado que es, tendremos que leer su etiqueta de composición de nutrientes, ya que en algunos casos la presencia de azúcar añadido es muy elevada. En general, la ingesta máxima de azúcar al día recomendada por la OMS no debe de superar los 25 gr día.

Idea para la cena:

Preparar un yogur con trocitos de arándanos, fresas y avena.

Os recomendamos:

<https://www.sinazucar.org/azucar-libre/>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MEDIA MAÑANA · SEMANA DE LA FRUTA COMIDA · Fusili con atún y tomate · Pollo en salsa con setas · Plátano MERIENDA · Bocado de chorizo/fruta variada	MEDIA MAÑANA · SEMANA DE LA FRUTA COMIDA · Estofado de lentejas · Tortilla española con tomate · Yogur de sabores MERIENDA · Bocado de jamón asado/ fruta variada	MEDIA MAÑANA · SEMANA DE LA FRUTA COMIDA · Ensalada de pasta con cherry y queso fresco · Bacalao al horno con pat. panadera · Manzana MERIENDA · B. de crema de cacao/ fruta variada	MEDIA MAÑANA · SEMANA DE LA FRUTA COMIDA · Crema de zanahoria · Raxo de cerdo con pimientos y patatas · Fruta de temporada MERIENDA · B. de jamón cocido/ fruta variada	MEDIA MAÑANA · SEMANA DE LA FRUTA COMIDA · Arroz a la portuguesa · Estofado de ternera con verduras · Pera MERIENDA · Bocado de chocolate/ fruta variada
MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Caldo de grelos · San Jacobo con patatas cocidas · Fruta de temporada MERIENDA · Bocado de queso/pera	MEDIA MAÑANA · Plátano COMIDA · Macarrones con tomate y chorizo · Salmón al horno con judías verdes · Manzana MERIENDA · B. de salchichón/ciruela	MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Paella valenciana · Pechuga de pavo con brécol · Pera MERIENDA · B. de paté de atún/manzana	MEDIA MAÑANA · Fruta de temporada COMIDA · Callos a la gallega · Rabas c/ lechuga, maíz y aceitunas · Plátano MERIENDA · B. de pechuga de pavo/manzana roja	MEDIA MAÑANA · Manzana COMIDA · Sopa Juliana · Jamón asado en su salsa con arroz · Fruta de temporada MERIENDA · B. de chocolate blanco/mandarina
DÍA NO LECTIVO	DÍA DAS LETRAS GALEGAS 	MEDIA MAÑANA · Plátano COMIDA · Potaje de alubias · Tortilla española con ensalada · Yogur natural MERIENDA · B. de crema de cacao/manzana	MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Ensaladilla rusa · Ragú de ternera con patatas · Manzana MERIENDA · B. de chorizo/ciruela	MEDIA MAÑANA · Manzana COMIDA · Crema de verduras con picatostes · Pollo asado con arroz basmati · Fruta de temporada MERIENDA · Bocado de chocolate/pera
MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Sopa de fideos · Tortilla española con tomate · Yogur natural MERIENDA · Bocado de jamón asado/manzana	MEDIA MAÑANA · Plátano COMIDA · Espaguetti bolognesa · Lomo de cerdo con menestra · Pera MERIENDA · Bocado de pechuga de pavo/fruta de temporada	MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Lentejas estofadas · Guiso de choupa con arroz · Fruta de temporada MERIENDA · B. de crema de cacao/plátano	MEDIA MAÑANA · Pera COMIDA · Empanada de atún · Milanesa de pavo c/ tomate y piña · Manzana MERIENDA · B. de jamón cocido/mandarina	MEDIA MAÑANA · Fruta de temporada COMIDA · Ensaladilla de pasta, tropical · Pescado fresco con patata cocida · Plátano MERIENDA · B. de chocolate blanco/manzana roja
MEDIA MAÑANA · Manzana COMIDA · Potaje de garbanzos con espinacas · Raxo de pollo con patatas · Fruta de temporada MERIENDA · Bocado de salchichón/pera	MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Caldo de judías · Ternera en salsa con patata taco · Manzana MERIENDA · Bocado de queso/plátano	1	2	3