



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.

CONSEJO DEL MES DE OCTUBRE

A muchas familias les surgen dudas sobre la alimentación que le ofrecen a sus hijos e hijas. Os recomiendo seguir los criterios de *alimentación saludable* de la OMS: *dieta diversificada, equilibrada y sana*.

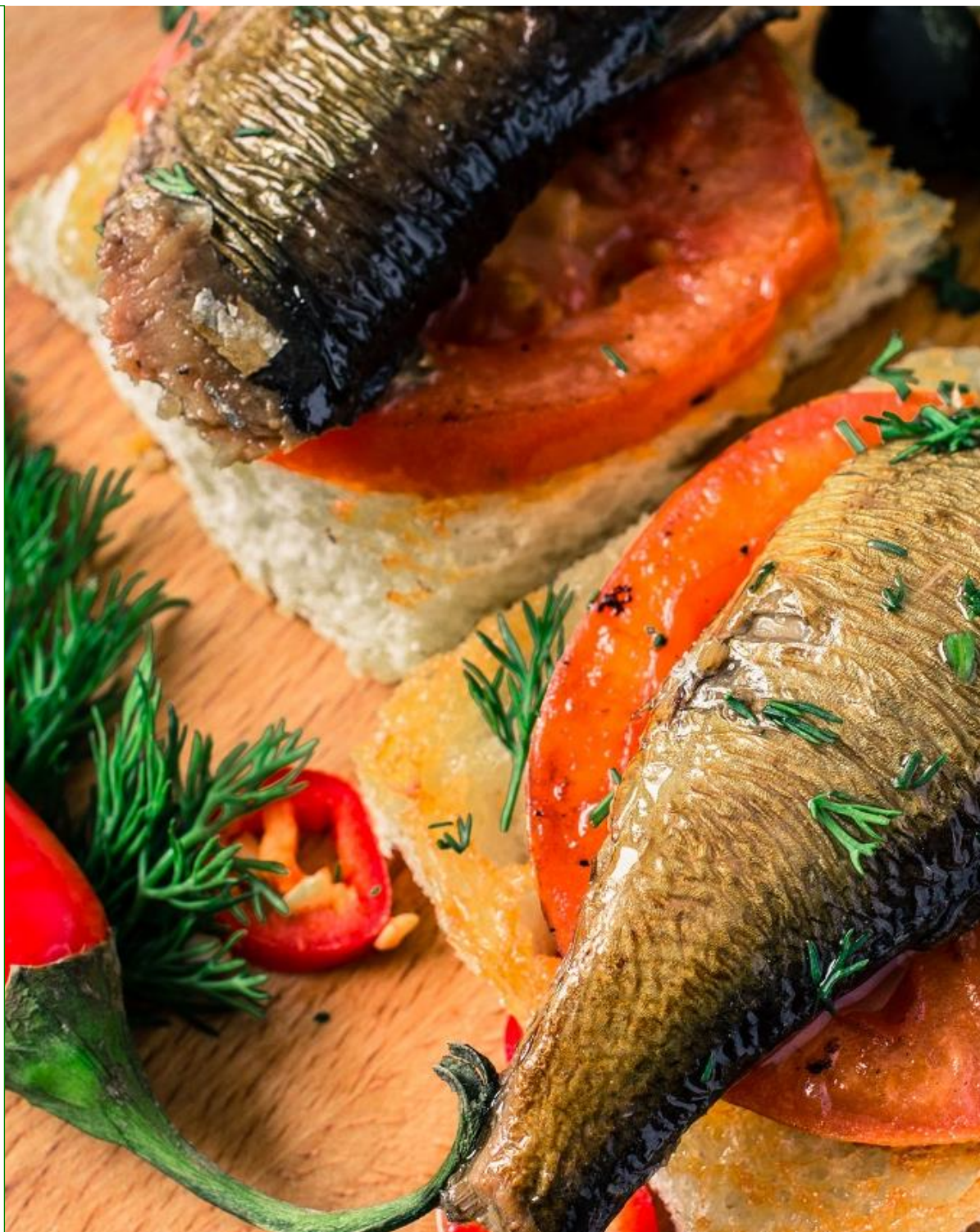
Idea para la cena:

Tosta de sardinillas de lata en aceite de oliva, sobre rodajas de tomate fresco y pimiento asado, con orégano.

Os recomendamos:

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>MEDIA MAÑANA 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo gallego de grelos • Nuggets caseros con patatas • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chorizo/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la portuguesa • Tortilla española con espárragos • Yogur de vainilla <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso/mandarina 	<p>MEDIA MAÑANA 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema <i>Vichy</i> con picatostes • Raxo de cerdo al ajillo c/patatas • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de crema de cacao/manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estofado de lentejas • Rabas con tomate y piña • Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de jamón cocido/ciruela 	<p style="text-align: center;">FESTIVIDAD DE NUESTRA SRA. DEL ROSARIO</p>
<p>MEDIA MAÑANA 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empanada gallega de atún • Ragú de ternera con verduras • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boc. de salchichón/mandarina 	<p>MEDIA MAÑANA 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones bolognesa • Bacalao al pil pil con guarnición • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de pechuga de pavo/manzana 	<p style="text-align: center;">FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA</p>	<p>MEDIA MAÑANA 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fabada asturiana • Tortilla española con tomate • Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz con setas • Zorza con menestra de verduras • Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chocolate/pera
<p>MEDIA MAÑANA 17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa juliana • Milanesa de pollo con patatas y judías • Mandarina <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de jamón asado/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 18</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracolas cuatro quesos • Gallineta con zanahoria baby • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chorizo/manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo gallego de repollo • Lomo de cerdo con patatas • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de paté de atún/pera 	<p>MEDIA MAÑANA 20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema <i>parmentier</i> con verduras • Calamares en su tinta con arroz • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso/fruta de temporada 	<p>MEDIA MAÑANA 21</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potaje de garbanzos con espinacas • Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas • Yogur de fresa <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de chocolate blanco/manzana
<p>MEDIA MAÑANA 24</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahorias • Ternera estofada con patatas y champiñones • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso/pera 	<p>MEDIA MAÑANA 25</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Tortilla española con tomate • Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chorizo/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 26</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla rusa • Pescado fresco con guarnición • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de crema de cacao/manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 27</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Judías a la riojana • Salchichas con arroz y tomate • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de pechuga de pavo/manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 28</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla de pasta, tropical • Abadejo a la romana con guarnición verde • Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de chocolate/mandarina