



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 FEBRERO

¿Qué es mejor, comer una naranja o beber su zumo? Os lo explico brevemente.

La fibra es un nutriente muy importante de la fruta entera. Exprimiendo la naranja y peor aún colando el zumo, reducimos mucho su cantidad. Consecuencias: -en ausencia de fibra los azúcares de la naranja quedan libres, aumentando la hiperglucemia; -se pierde además contenido importante de micronutrientes (vitamina C, Calcio, Magnesio...) -y finalmente, y no menos importante, perderemos la capacidad de saciarnos.

Idea para la cena:

Ensalada de frutas: granos de granada, taquitos de queso, semillas de sésamo, nueces, aceitunas, rúcula u otra de hoja verde. Podremos añadir pasta y aliñaremos con aceite de oliva virgen extra.

Os recomendamos:

https://www.eldiario.es/consumoclaro/comer/despensa-otono-alimentos-comer-temporada_1_1157841.html

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
30	31	MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Potaje de garbanzos con espinacas • Bacalao al horno con panadera • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de crema de cacao/pera	MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Macarrones con salsa de verduras • Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas • Yogur de fresa MERIENDA • Bocado de queso/manzana roja	MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Arroz mil delicias • Rabas con tomate y piña • Manzana MERIENDA • Bocado de chocolate blanco/mandarina	
MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Caldo gallego de grelos • Ragú de ternera con patatas • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de salchichón/ fruta de temporada	MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Paella valenciana • Hamburguesa completa • Pera MERIENDA • Bocado de pechuga de pavo/manzana	MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Fabada asturiana • Merluza en salsa verde con patatas • Plátano MERIENDA • Bocado de paté de atún/mandarina	MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Caldo de arroz y verduras • Pollo taqueado al ajillo con chips • Manzana MERIENDA • Bocado de jamón serrano/ciruela	MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Farfalle a la carbonara • Abadejo a la romana con tomate natural, rúcula y orégano • Yogur bebible MERIENDA • Bocado de chocolate/plátano	
MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Crema de puerro • Lomo de cerdo en salsa con setas • Plátano MERIENDA • Bocado de jamón asado/pera	MEDIA MAÑANA • JORNADAS DE LA FRUTA COMIDA • Estofado de lentejas • Tortilla española con ensalada • Yogur natural MERIENDA • Boc. de queso/fruta de temporada	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Sopa de cocido • Cocido gallego • Pera MERIENDA • Bocado de hummus/plátano	MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Empanada gallega de atún • Raxo de pollo con salsa queso • Manzana MERIENDA • Bocado de chorizo /mandarina	MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Ensaladilla caprese • Pescado fresco con guarnición • Fruta de temporada MERIENDA • B. chocolate blanco/fruta de temp.	
19	20	 <p>VACACIONES DE CARNAVAL</p>			21
			MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Sopa de ave con estrellitas • Pechuga de pavo con menestra de verduras • Manzana MERIENDA • Boc. de tomate con AOVE/plátano	MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Callos a la gallega • Calamares en su tinta con arroz • Plátano MERIENDA • Bocado de queso de untar/ciruela	
MEDIA MAÑANA • Pera COMIDA • Ensaladilla de pasta, tropical • Raxo de cerdo con pimientos • Fruta de temporada MERIENDA • B. chorizo de pamlona/manzana	MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Crema de zanahorias • Pollo al curry con arroz basmati • Pera MERIENDA • Bocado de salchichón/plátano	1	2	3	