



## 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.**

### CONSEJO DEL MES DE DICIEMBRE

En este mes de comilonas os propongo repasar los conocimientos que tenéis sobre el azúcar y en donde lo podemos encontrar. En concreto, de los azúcares libres que al cabo del día nos pueden suponer muchas calorías y sin embargo van presentar muy poco valor nutricional.

*La OMS define el azúcar libre como todos los monosacáridos (glucosa, fructosa y galactosa) y disacáridos (sacarosa, lactosa y maltosa) añadidos a los alimentos y bebidas por el fabricante, cocinero o consumidor, además del azúcar presente de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y concentrados de zumos de frutas.*

Repasad la lista de ingredientes para que sepáis lo que estáis comiendo.

¡Y felices fiestas!

#### **Idea para la cena:**

Un buen plato caliente de lentejas con calabacín, cebolla, zanahoria y espinacas.

#### **Os recomendamos:**

<https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/azucarespanhan.pdf>

Dra. M<sup>º</sup> del Pilar Carballo González

Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.

*El Servicio de Media Pensión os desea  
Feliz Navidad y un Año Nuevo 2024  
lleno de alegría e ilusión*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">1</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideuá de marisco</li> <li>· Lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas</li> <li>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate blanco/fruta de temporada</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">4</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caldo de grelos</li> <li>· Pollo al curry con arroz basmati</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado chorizo de pamplona/plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">5</span></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>· Tortilla española con tomate</li> <li>· Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón cocido/manzana</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA</b></p> <p style="text-align: center;">6</p>	<p style="text-align: center;"><b>DÍA NO LECTIVO</b></p> <p style="text-align: center;">7</p>	<p style="text-align: center;"><b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;">8</p>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">11</span></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 zanahorias</li> <li>· Ternera en salsa con patata panadera</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de salchichón/mandarina</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">12</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caracolas al ajillo con gambas</li> <li>· Tortilla española con ensalada</li> <li>· Yogur de limón</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso/pera</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">13</span></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>· Pescado fresco con patata cocida</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. crema de cacao/manzana roja</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">14</span></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 pollo con patatas y setas</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de jamón serrano/plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">15</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla de pasta con verduras</li> <li>· Calamares en su tinta con arroz</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado chocolate blanco/ciruela</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">18</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla rusa</li> <li>· Pechuga de pavo a la plancha con chips</li> <li>· Mandarina</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de pechuga de pavo/plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">19</span></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>· Estofado de lentejas</li> <li>· Bacalao al horno con verduras</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chorizo/mandarina</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">20</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de champiñones</li> <li>· Hamburguesa con arroz y tomate</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso de untar/manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="float: right;">21</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>MENÚ NAVIDEÑO</b> </p> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate/fruta de temporada</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">22</p>