



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 ABRIL

El etiquetado de los alimentos nos ofrece información nutricional por cada 100 gramos de alimento y, en algunos casos, por ración. Para poder interpretarlo hay que conocer las recomendaciones de ingesta según las distintas organizaciones de salud.

Como en cualquier dieta sana y equilibrada, es recomendable el consumo moderado de sal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo establece como máximo en 5 gramos al día. Y que toda ella sea, preferiblemente, en forma de sal yodada.

Idea para la cena:

Hummus casero de garbanzos.

Os recomendamos:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=Para%20los%20adultos%2C%20la%20OMS,las%20necesidades%20energ%C3%A9ticas%20de%20aquellos.>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>LUNES DE PASCUA</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales</p> <p>COMIDA • Caldo gallego de grelos • Ragú de ternera con verduras • Mandarina</p> <p>MERIENDA • B. de queso / plátano</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Manzana</p> <p>COMIDA • Ensaladilla pasta con atún y jamón • Tortilla española con ensalada • Yogur de fresa</p> <p>MERIENDA • B. de crema de cacao / mandarina</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Yogur bebible</p> <p>COMIDA • Garbanzos con migas de bacalao • Raxo de pollo con champiñones • Fruta de temporada</p> <p>MERIENDA • B. de pechuga de pavo / manzana</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Pera</p> <p>COMIDA • Macarrones a la <i>sorrentina</i> • Trucha asalmonada c/ guarnición verde • Plátano</p> <p>MERIENDA • B. de chocolate / ciruela</p> <p style="text-align: right;">5</p>
<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Arroz tres delicias • Pollo al horno con judías • Manzana</p> <p>MERIENDA • Bocadillo de chorizo / fruta variada</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Ensaladilla rusa • Gallineta con patata cocida • Fruta de temporada</p> <p>MERIENDA • B. de jamón cocido / fruta variada</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Sopa de fideos • Pechuga de pollo con pisto • Pera</p> <p>MERIENDA • B. de paté de atún / fruta variada</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Ensaladilla de pasta, tropical • Jamón asado con setas • Mandarina</p> <p>MERIENDA • B. de salchichón / fruta variada</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Lentejas estofadas • Rabas c/ lechuga, maíz y aceitunas • Yogur de vainilla</p> <p>MERIENDA • B. de chocolate blanco/ fruta varia.</p> <p style="text-align: right;">12</p>
<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Arroz caldoso • Ternera con patatas y verduras • Fruta de temporada</p> <p>MERIENDA • B. de jamón braseado/fruta variada</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Ensaladilla <i>caprese</i> • Tortilla española con ensalada • Yogur de manzana</p> <p>MERIENDA • Bocadillo de chorizo / fruta variada</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Potaje de alubias • Bacalao al pilpil con patata cocida • Plátano</p> <p>MERIENDA • B. de queso de untar / fruta variada</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Crema <i>parmentier</i> con verduras • Pollo al curry con arroz basmati • Manzana</p> <p>MERIENDA • B. de jamón serrano/ fruta variada</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA • Caracolas carbonara • Pescado fresco con guarnición • Ciruela</p> <p>MERIENDA • B. de chocolate / fruta variada</p> <p style="text-align: right;">19</p>
<p>MEDIA MAÑANA • Manzana</p> <p>COMIDA • Crema de verduras • Pollo con cuscús • Pera</p> <p>MERIENDA • B. de queso / fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales</p> <p>COMIDA • Ensaladilla rusa • Merluza en salsa de piquillo c/ patatas • Plátano</p> <p>MERIENDA • B. de pechuga de pavo / pera</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Yogur bebible</p> <p>COMIDA • Caldo de judías • Raxo de cerdo c/ pimientos y patatas • Fruta de temporada</p> <p>MERIENDA • B. de crema de cacao / manzana</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Plátano</p> <p>COMIDA • Espirales con salsa de verduras • Abadejo a la romana con patata • Manzana</p> <p>MERIENDA • B. de jamón braseado / ciruela</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Mandarina</p> <p>COMIDA • Potaje de garbanzos con espinacas • Tortilla española con jamón • Yogur de limón</p> <p>MERIENDA • B de chocolate blco/manzana roja</p> <p style="text-align: right;">26</p>
<p>MEDIA MAÑANA • Pera</p> <p>COMIDA • Ensaladilla pasta con atún y jamón • Sanjacobo con zanahoria baby • Manzana roja</p> <p>MERIENDA • B. salchichón / fruta de temporada</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales</p> <p>COMIDA • Lentejas estofadas • Tortilla española con ensalada • Yogur natural</p> <p>MERIENDA • Bocadillo de jamón cocido/plátano</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">DÍA INTERNACIONAL DE LOS TRABAJADORES</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Yogur bebible</p> <p>COMIDA • Fideuá de verduras • Lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas • Plátano</p> <p>MERIENDA • B. de chorizo Pamplona/mandarina</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Manzana roja</p> <p>COMIDA • Crema de calabacín • Calamares en su tinta con arroz • Fruta de temporada</p> <p>MERIENDA • Bocadillo de chocolate / pera</p> <p style="text-align: right;">3</p>