



## 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 MARZO

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 equilibra, 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:**

[Recomendaciones para la reducción de la ingesta de sal.](#)

Dra. M<sup>o</sup> del Pilar Carballo González  
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética



