



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 SEPTIEMBRE

Con el comienzo del nuevo curso escolar, os damos la bienvenida reseñando el primer objetivo general del comedor escolar: *“Desenvolver e fomentar hábitos alimentarios saudables dende a escola, educar nutricionalmente, ensinar un comportamento social e ser centro de desenvolvemento de habilidades e de convivencia.”* - Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades de la Xunta de Galicia.

La distribución de la energía de las comidas a lo largo del día, debe ser: el Desayuno un 25%, la Comida un 30-35%, la Merienda un 15-20% y la Cena un 25-30%. Todos esos porcentajes calculados a partir del valor calórico total diario.

Os recomendamos:

https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/478/Guias_menus_escolares.pdf

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4 MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Arroz caldoso con verduras · Raxo de cerdo con pimientos y patatas · Fruta de temporada MERIENDA · B. de salchichón	5 MEDIA MAÑANA · Fruta de temporada COMIDA · Macarrones boloñesa · Filete de pollo con ensalada · Yogur de sabores MERIENDA · Bocadillo de chorizo
8 MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Sopa de ave con estrellitas · Ragú de carne con verduras · Helado MERIENDA · Bocadillo de pechuga de pavo	9 MEDIA MAÑANA · Manzana COMIDA · Caracolas con salsa verduras · Rabas con ensalada · Plátano MERIENDA · Bocadillo de jamón cocido	10 MEDIA MAÑANA · Plátano COMIDA · Lentejas estofadas · Tortilla española con tomate · Yogur natural MERIENDA · Bocadillo de crema de cacao	11 MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Crema de zanahorias · Raxo de pollo con patatas · Fruta de temporada MERIENDA · Bocadillo de queso	12 MEDIA MAÑANA · Ciruela COMIDA · Arroz tres delicias · Gallineta con guarnición · Pera MERIENDA · Bocadillo de chocolate
15 MEDIA MAÑANA · Manzana roja COMIDA · Potaje de alubias · Tortilla española con tomate · Yogur de fresa MERIENDA · Bocadillo de salchichón	16 MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Arroz caldoso con verduras · Guiso de cerdo con patatas · Pera MERIENDA · Bocadillo de chorizo	17 MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Fideuá de verduras · Bacalao al horno con guarnición · Fruta de temporada MERIENDA · Bocadillo de queso de untar	18 MEDIA MAÑANA · Plátano COMIDA · Crema <i>parmentier</i> con verduras · Pollo al horno con patatas · Manzana MERIENDA · Bocadillo de pavo braseado	19 MEDIA MAÑANA · Pera COMIDA · Ensaladilla de pasta con atún y jamón · Sanjacobo con ensalada · Plátano MERIENDA · Bocadillo de chocolate blanco
22 MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Sopa de letras · Filete de pavo con menestra · Manzana MERIENDA · Bocadillo de queso	23 MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Crema de verduras · Albóndigas con arroz · Pera MERIENDA · Bocadillo de jamón serrano	24 MEDIA MAÑANA · Plátano COMIDA · Ensaladilla de pasta, con pollo · Buñuelos de bacalao con ensalada · Yogur natural MERIENDA · Bocadillo de paté de atún	25 MEDIA MAÑANA · Manzana COMIDA · Sopa de verduras · Lomo de cerdo con champiñones · Fruta de temporada MERIENDA · Bocadillo de jamón asado	26 MEDIA MAÑANA · Ciruela COMIDA · Potaje de garbanzos con espinacas · Calamares en su tinta con arroz · Plátano MERIENDA · Bocadillo de chocolate
29 MEDIA MAÑANA · Manzana roja COMIDA · Crema Vichy · Pechuga de pollo a la plancha con patatas · Fruta de temporada MERIENDA · B. chorizo	30 MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales COMIDA · Ensaladilla de pasta, tropical · Pescado fresco con guarnición (según mercado) · Pera MERIENDA · Bocadillo de chocolate	1 MEDIA MAÑANA · Plátano COMIDA · Arroz a la portuguesa · Ternera en salsa con champiñones · Manzana roja MERIENDA · Bocadillo de crema de cacao	2 MEDIA MAÑANA · Yogur bebible COMIDA · Caracolas cuatro quesos · Pescado fresco con guarnición (según mercado) · Plátano MERIENDA · Bocadillo de queso	3 MEDIA MAÑANA · Fruta de temporada COMIDA · Estofado de lentejas · Tortilla española con ensalada · Yogur de plátano MERIENDA · Bocadillo de chocolate blanco