



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 NOVIEMBRE

¿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 aun 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://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/837-fibra.html>

*Dra. Mª del Pilar Carballo González
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA NO LECTIVO 3	MEDIA MAÑANA 4 · Barrita de cereales COMIDA · Caldo gallego de grelos · Ternera en salsa con champiñones y arroz · Manzana MERIENDA · Bocadillo de chorizo / ciruela	MEDIA MAÑANA 5 · Plátano COMIDA · Macarrones a la napolitana · Raxo de pollo con salsa de setas y patatas · Pera MERIENDA · B. de paté de atún / manzana	MEDIA MAÑANA 6 · Yogur bebible COMIDA · Potaje de garbanzos con espinacas · Bacalao al pilpil con patatas · Plátano MERIENDA · Bocadillo de queso / pera	MEDIA MAÑANA 7 · Manzana roja COMIDA · Sopa de letras · Tortilla española con ensalada · Yogur de plátano MERIENDA · Bocadillo de chocolate / mandarina
MEDIA MAÑANA 10 · Manzana COMIDA · Judías a la riojana · Lomo de cerdo con patatas · Fruta de temporada MERIENDA · Bocadillo de salchichón / plátano	MEDIA MAÑANA 11 · Pera COMIDA · Potaje de alubias · Merluza a la gallega · Plátano MERIENDA · B. de jamón cocido / manzana roja	MEDIA MAÑANA 12 · Plátano COMIDA · Fusili carbonara · Tortilla española con ensalada · Yogur de fresa MERIENDA · B. de crema de cacao / ciruela	MEDIA MAÑANA 13 · Yogur bebible COMIDA · Arroz caldoso con verduras · Pollo asado con patatas · Pera MERIENDA · B. de pechuga de pavo / mandarina	MEDIA MAÑANA 14 · Barrita de cereales COMIDA · Ensaladilla rusa · Calamares en su tinta con arroz · Manzana roja MERIENDA · B. de chocolate blanco / pera
MEDIA MAÑANA 17 · Barrita de cereales COMIDA · Ensaladilla de pasta campera · Pavo con cuscús · Fruta de temporada MERIENDA · Bocadillo de queso / manzana	MEDIA MAÑANA 18 · Manzana roja COMIDA · Lentejas estofadas · Gallineta al horno con patatas · Plátano MERIENDA · Bocadillo de chorizo / ciruela	MEDIA MAÑANA 19 · Yogur bebible COMIDA · Sopa de ave con estrellitas · Guiso de ternera con patatas y verduras · Manzana MERIENDA · B. de queso de untar / plátano	MEDIA MAÑANA 20 · Plátano COMIDA · Espirales con atún · Tortilla española con tomate · Yogur natural MERIENDA · Bocadillo de jamón cocido / pera	MEDIA MAÑANA 21 · Mandarina COMIDA · Crema de calabacín · Salchichas con arroz y tomate · Pera MERIENDA · B. de chocolate / manzana roja
MEDIA MAÑANA 24 · Pera COMIDA · Crema de zanahorias · Cerdo guisado con pasta · Manzana MERIENDA · Bocadillo de salchichón / plátano	MEDIA MAÑANA 25 · Yogur bebible COMIDA · Callos a la gallega · Salmón al horno con patata cocida · Plátano MERIENDA · Bocadillo de queso / pera	MEDIA MAÑANA 26 · Barrita de cereales COMIDA · Ensaladilla de pasta con atún y jamón · Tortilla española con ensalada · Yogur de limón MERIENDA · B. de crema de cacao / manzana	MEDIA MAÑANA 27 · Plátano COMIDA · Caldo gallego de repollo · Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria baby · Pera MERIENDA · B. de jamón serrano / mandarina	MEDIA MAÑANA 28 · Manzana roja COMIDA · Paella · Calamares con ensalada · Fruta de temporada MERIENDA · Bocadillo de chocolate / ciruela