



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 DICIEMBRE

¿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 aún 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. M^a del Pilar Carballo González
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.

*El Servicio de Media Pensión os desea
Feliz Navidad y un Año Nuevo 2026
lleno de alegría, salud y buen apetito*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>1</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Manzana</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Crema de champiñonesTernera estofada con verduras y patatas</div><div>Pera</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Bocadillo de chorizo / mandarina</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>2</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Plátano</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Caldo de judíasTortilla española con ensaladaYogur de pera</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">B. de jamón cocido / manzana roja</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>3</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Barrita de cereales</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Macarrones boloñesaBacalao al horno con patata panaderaManzana</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">B. de queso de untar / plátano</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>4</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Yogur bebible</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Sopa julianaPechuga de pavo a la plancha con arroz integral y tomatePlátano</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">B. de pechuga de pavo / manzana</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>5</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Pera</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Fabada asturianaMerluza en salsa marineraFruta de temporada</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Bocadillo de chocolate/ciruela</div></div>
<div><div>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</div><div><div>8</div></div><div>FESTIVO</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>9</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Manzana roja</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Arroz tres deliciasTortilla española con tomateYogur natural</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Bocadillo de salchichón / plátano</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>10</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Yogur bebible</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Sopa de fideosPollo asado con menestra de verdurasFruta de temporada</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Bocadillo de paté de atún / ciruela</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>11</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Barrita de cereales</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Lentejas estofadasSalmón al horno con ensaladaPlátano</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Bocadillo de queso / manzana roja</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>12</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Mandarina</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Ensaladilla de pasta, capreseCerdo guisado con guarnición de verdurasManzana</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Bocadillo de chocolate / pera</div></div>
<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>15</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Pera</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Fideuá de mariscoRaxo de cerdo con patatas y pimientosPlátano</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">B. de jamón braseado / manzana</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>16</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Barrita de cereales</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Pasta integral al ajillo con gambasRabas con tomate y piñaPera</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Bocadillo de chorizo / ciruela</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>17</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Plátano</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Bacalao con garbanzosTortilla española con ensaladaYogur de piña</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">B. de queso de untar / mandarina</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>18</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Yogur bebible</div><div>COMIDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Arroz a la portuguesaGallineta con patata cocidaFruta de temporada</div><div>MERIENDA</div><div><ul style="list-style-type: none">Bocadillo de salchichón / pera</div></div>	<div><div>MEDIA MAÑANA</div><div><div>19</div></div><div><ul style="list-style-type: none">Manzana</div><div>COMIDA</div><div><div>MENÚ NAVIDEÑO</div><div><ul style="list-style-type: none">Bocadillo de chocolate / fruta de temporada</div></div><div>MERIENDA</div><div></div></div>