



## 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 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<sup>a</sup> 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*



## DICIEMBRE 2025

Tenemos a disposición de los usuarios toda la información necesaria relacionada con la presencia de alérgenos en los menús del mes (Reglamento 1169/2011 de la UE)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MEDIA MAÑANA</b> • Manzana <b>COMIDA</b> • Crema de champiñones • Ternera estofada con verduras y patatas • Pera <b>MERIENDA</b> • Bocadillo de chorizo / mandarina	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Plátano <b>COMIDA</b> • Caldo de judías • Tortilla española con ensalada • Yogur de pera <b>MERIENDA</b> • B. de jamón cocido / manzana roja	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Barrita de cereales <b>COMIDA</b> • Macarrones boloñesa • Bacalao al horno con patata panadera • Manzana <b>MERIENDA</b> • B. de queso de untar / plátano	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Yogur bebible <b>COMIDA</b> • Sopa juliana • Pechuga de pavo a la plancha con arroz integral y tomate • Plátano <b>MERIENDA</b> • B. de pechuga de pavo / manzana	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Pera <b>COMIDA</b> • Fabada asturiana • Merluza en salsa marinera • Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> • Bocadillo de chocolate/ciruela
<b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b> <b>FESTIVO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Manzana roja <b>COMIDA</b> • Arroz tres delicias • Tortilla española con tomate • Yogur natural <b>MERIENDA</b> • Bocadillo de salchichón / plátano	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Yogur bebible <b>COMIDA</b> • Sopa de fideos • Pollo asado con menestra de verduras • Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> • Bocadillo de paté de atún / ciruela	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Barrita de cereales <b>COMIDA</b> • Lentejas estofadas • Salmón al horno con ensalada • Plátano <b>MERIENDA</b> • Bocadillo de queso / manzana roja	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Mandarina <b>COMIDA</b> • Ensaladilla de pasta, caprese • Cerdo guisado con guarnición de verduras • Manzana <b>MERIENDA</b> • Bocadillo de chocolate / pera
<b>MEDIA MAÑANA</b> • Pera <b>COMIDA</b> • Fideuá de marisco • Raxo de cerdo con patatas y pimientos • Plátano <b>MERIENDA</b> • B. de jamón braseado / manzana	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Barrita de cereales <b>COMIDA</b> • Pasta integral al ajillo con gambas • Rabas con tomate y piña • Pera <b>MERIENDA</b> • Bocadillo de chorizo / ciruela	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Plátano <b>COMIDA</b> • Bacalao con garbanzos • Tortilla española con ensalada • Yogur de piña <b>MERIENDA</b> • B. de queso de untar / mandarina	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Yogur bebible <b>COMIDA</b> • Arroz a la portuguesa • Gallineta con patata cocida • Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> • Bocadillo de salchichón / pera	<b>MEDIA MAÑANA</b> • Manzana <b>COMIDA</b> <b>MENÚ NAVIDEÑO</b> <b>MERIENDA</b> • Bocadillo de chocolate / fruta de temporada
				