



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 ENERO

Con el nuevo año, se renuevan los propósitos de comer "sano". Actualmente hablamos de introducir Prebióticos y Probióticos para ayudar a la salud intestinal. Los prebióticos (carbohidratos no digeribles) son ingredientes que producen una estimulación del crecimiento de microorganismos en la microbiota intestinal confiriendo beneficios para la salud de los individuos.

Idea para la cena:

Como los Prebióticos están presentes de forma natural en alimentos tales como leche, miel, frutas hortalizas y verduras (puerro, alcachofa, espárragos, ajo, cebolla...), cereales (trigo, avena), legumbres y frutos secos. Os sugiero que os atreváis a combinarlos para realizar infinidad de cenas saludables.

Os recomendamos

https://www.sefac.org/sites/default/files/2018-07/GUIA_PROBIOTICOS%20WEB.pdf

Dra. M^a del Pilar Carballo González
Profesora de los Ciclos Formativos de Dietética y Farmacia



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5	6	7	MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Sopa de ave con estrellitas • Ragú de ternera con patatas y verduras • Manzana MERIENDA • B. de pechuga de pavo/plátano 8	MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Espirales con salsa de verduras • Gallineta con patata cocida • Mandarina MERIENDA • Bocado de chocolate/pera 9
MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Caldo de grelos • Pechuga de pollo a la plancha con menestra de verduras • Plátano MERIENDA • Bocado de salchichón / manzana 12	MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Lentejas estofadas • Merluza a la gallega • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de queso / plátano 13	MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Arroz a la portuguesa • Tortilla española con tomate • Yogur de vainilla MERIENDA • B. de paté de atún / mandarina 14	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Crema de puerro • Jamón asado con champiñones en salsa • Pera MERIENDA • Bocado de chorizo / manzana roja 15	MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Pasta integral a la carbonara • Rabas con tomate y piña • Manzana MERIENDA • Bocado de chocolate / pera 16
MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Arroz integral tres delicias • San Jacobo con ensalada • Plátano MERIENDA • B. de jamón braseado / mandarina 19	MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Sopa a la jardinera • Lomo de cerdo en salsa con patatas • Pera MERIENDA • B. de pechuga de pavo / manzana 20	MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Potaje de garbanzos con espinacas • Bacalao al horno con patata panadera • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de queso de untar / pera 21	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Judías a la riojana • Raxo de pollo con champiñones en salsa • Manzana MERIENDA • B. de jamón serrano / plátano 22	MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Crema de zanahorias • Tortilla española con ensalada • Yogur natural MERIENDA • B. de chocolate / manzana roja 23
MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Ensaladilla de pasta con atún y jamón • Ternera guisada con verduras • Manzana MERIENDA • Bocado de queso / fruta variada 26	MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Potaje de alubias • Pescado al horno con patatas (según disponibilidad) • Plátano MERIENDA • Bocado de chorizo / fruta variada 27	MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Caldo gallego de repollo • Pollo al horno con patatas • Pera MERIENDA • B. de crema de cacao / fruta variada 28	MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Macarrones integrales con atún • Tortilla española con ensalada • Yogur de fresa MERIENDA • B. de salchichón / fruta variada 29	MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Sopa de letras • Guiso de cerdo con verduras • Fruta de temporada MERIENDA • B. de chocolate / fruta variada 30