



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 OCTUBRE

¿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

	28		29		30	MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Sopa de fideos • Raxo de cerdo con patatas y judías • Pera MERIENDA • B. de pechuga de pavo / plátano	MEDIA MAÑANA • Ciruela COMIDA • Crema de puerro • Pollo al ajillo con arroz • Fruta de temporada MERIENDA • B. de chocolate / manzana roja		
MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Crema de zanahorias • Lomo de cerdo en salsa con arroz • Pera MERIENDA • Bocadillo de chorizo / plátano	5	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Potaje de alubias • Merluza en salsa verde y patata • Plátano MERIENDA • Bocadillo de queso / pera	6	FESTIVO LOCAL	7	MEDIA MAÑANA • Ciruela COMIDA • Ensaladilla de pasta, tropical • Tortilla española con ensalada • Yogur natural MERIENDA • B. de jamón serrano / mandarina	8	MEDIA MAÑANA • Pera COMIDA • Arroz integral con verduras • Bacalao al pil pil con patatas • Manzana MERIENDA • Bocadillo de chocolate / peladillo	9
FESTIVO NACIONAL	12	MEDIA MAÑANA • Fruta COMIDA • Ensalada <i>caprese</i> • Pollo al curry con arroz integral • Manzana roja MERIENDA • Bocadillo de salchichón / pera	13	MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Bacalao con garbanzos • Tortilla española con espárragos • Yogur natural MERIENDA • Bocadillo de queso de untar / mandarina	14	MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Macarrones cuatro quesos • Salmón al horno con ensalada • Plátano MERIENDA • Bocadillo de jamón cocido / ciruela	15	MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Caldo gallego de grelos • Ternera guisada con patatas y verduras • Fruta de temporada MERIENDA • B. de chocolate / manzana roja	16
MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Crema de brócoli con queso • Raxo de pollo con setas y arroz • Manzana MERIENDA • Bocadillo de salchichón / plátano	19	MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Caldo de judías • Gallineta con patata cocida • Fruta de temporada MERIENDA • Bocadillo de pechuga de pavo / pera	20	MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Lentejas estofadas • Tortilla española con ensalada • Yogur natural MERIENDA • Bocadillo de paté de atún / manzana	21	MEDIA MAÑANA • Ciruela COMIDA • Sopa de ave con estrellitas • Ternera en salsa con, patatas y guisantes • Pera MERIENDA • Bocadillo de queso / mandarina	22	MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Espirales integrales a la sorrentina • Guiso de choupa con patatas • Plátano MERIENDA • Bocadillo de chocolate / manzana roja	23
MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Ensaladilla rusa • Tortilla española con jamón y tomate • Yogur natural MERIENDA • B. de jamón cocido / mandarina	26	MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Macarrones integrales con atún y tomate • Hamburguesa con ensalada • Plátano MERIENDA • B. de chorizo de Pamplona / pera	27	MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Sopa Juliana • Pollo asado con menestra de verduras • Fruta de temporada MERIENDA • B. de queso de untar / ciruela	28	MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Caldo gallego de repollo • Pavo taqueado con patatas • Pera MERIENDA • Bocadillo de jamón asado / manzana	29	MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Fabada asturiana • Rabas con pisto de verduras • Manzana MERIENDA • Bocadillo de chocolate / plátano	30

