LICEO LA PAZ

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

En este mes de noviembre, os propongo repasar los conocimientos que tenéis sobre el azúcar y en dónde lo podemos encontrar. En concreto, de los azúcares libres que, al cabo del día, nos pueden suponer muchas calorías y, sin embargo, van presentar muy poco valor nutricional.

La OMS define el azúcar libre como todos los monosacáridos (glucosa, fructosa y galactosa) y disacáridos (sacarosa, lactosa y maltosa) añadidos a los alimentos y bebidas por el fabricante, cocinero o consumidor, además del azúcar presente de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y concentrados de zumos de frutas.

Repasad la lista de ingredientes para que sepáis lo que estáis comiendo.

Idea para la cena:

Un buen plato caliente de lentejas con calabacín, cebolla, zanahoria y espinacas.

Os recomendamos:

https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/azucarespghan.pdf

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



NOVIEMBRE 2026

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
2 **MEDIA MAÑANA** · Manzana roja **COMIDA** · Caldo gallego de grelos · Tortilla española con ensalada · Yogur natural **MERIENDA** · Bocadillo de chorizo/mandarina	**3** **MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Macarrones integrales a la napolitana · Lomo de cerdo con patatas · Manzana **MERIENDA** · Bocadillo de paté de atún /pera	**4** **MEDIA MAÑANA** · Ciruela **COMIDA** · Potaje de garbanzos con espinacas · Bacalao al horno con patata panadera · Plátano **MERIENDA** · Bocadillo de queso /manzana	**5** **MEDIA MAÑANA** · Pera **COMIDA** · Crema de verduras · Guiso de ternera con patatas y verduras · Fruta de temporada **MERIENDA** · Bocadillo de salchichón/plátano	**6** **MEDIA MAÑANA** · Mandarina **COMIDA** · Ensaladilla rusa · Calamares en su tinta con arroz · Manzana roja **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate/ciruela
9 **MEDIA MAÑANA** · Manzana **COMIDA** · Judías a la riojana · Raxo de pollo con patatas · Yogur natural **MERIENDA** · Bocadillo de jamón cocido/plátano	**10** **MEDIA MAÑANA** · Pera **COMIDA** · Lentejas estofadas · Salmón al horno con patata cocida · Manzana **MERIENDA** · B. de jamón serrano/ mandarina	**11** **MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Espirales integrales carbonara · Tortilla española c/ lechuga y maíz. · Fruta de temporada **MERIENDA** · B. de queso de untar/ ciruela	**12** **MEDIA MAÑANA** · Mandarina **COMIDA** · Paella de marisco · Pavo con salsa de setas · Pera **MERIENDA** · B. de pechuga de pavo /manzana	**13** **MEDIA MAÑANA** · Ciruela **COMIDA** · Ensalada *Caprese* · Merluza a la gallega · Plátano **MERIENDA** · B. de chocolate/manzana roja
16 **MEDIA MAÑANA** · Mandarina **COMIDA** · Caracolas con atún y tomate · Pollo con chips · Fruta de temporada **MERIENDA** · Bocadillo de salchichón/manzana roja	**17** **MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Potaje de alubias · Tortilla española con ensalada · Yogur natural **MERIENDA** · Bocadillo de de queso/ciruela	**18** **MEDIA MAÑANA** · Pera **COMIDA** · Sopa de ave con estrellitas · Ternera en salsa con verduras · Manzana **MERIENDA** · Bocadillo de paté de atún/pera	**19** **MEDIA MAÑANA** · Ciruela **COMIDA** · Ensaladilla de pasta integral, campera · Gallineta al horno con patatas · Plátano **MERIENDA** · B. de jamón asado/mandarina	**20** **MEDIA MAÑANA** · Manzana roja **COMIDA** · Crema de calabaza · Jamón asado en salsa con champiñones · Pera **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate /pera
23 **MEDIA MAÑANA** · Manzana **COMIDA** · Sopa jardinera · Salchichas con arroz integral y tomate · Pera **MERIENDA** · B. de pechuga de pavo /plátano	**24** **MEDIA MAÑANA** · Mandarina **COMIDA** · Caldo gallego de repollo · Cerdo guisado con pasta · Manzana **MERIENDA** · Bocadillo de jamón cocido/pera	**25** **MEDIA MAÑANA** · Manzana roja **COMIDA** · Bacalao con garbanzos · Tortilla española con ensalada · Yogur natural **MERIENDA** · Bocadillo de chorizo/mandarina	**26** **MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Crema *parmentier* con verduras · Pechuga de pollo a la plancha con champiñones, guisantes y patatas · Fruta de temporada **MERIENDA** · B. queso de untar/manzana roja	**27** **MEDIA MAÑANA** · Ciruela **COMIDA** · Arroz a la portuguesa · Calamares con ensalada · Mandarina **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate /manzana
30 **MEDIA MAÑANA** · Manzana roja **COMIDA** · Crema de calabacín · Pollo asado con cuscús · Fruta de temporada **MERIENDA** · Bocadillo de queso/plátano	**1** **MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Estofado de lentejas · Merluza en salsa marinera · Fruta de temporada **MERIENDA** · B. de jamón cocido /manzana	**2** **MEDIA MAÑANA** · Ciruela **COMIDA** · Sopa Juliana · Pavo a la plancha con arroz integral · Plátano **MERIENDA** · B. de salchichón/mandarina	**3** **MEDIA MAÑANA** · Pera **COMIDA** · Macarrones boloñesa · Rabas con tomate y zanahoria · Manzana **MERIENDA** · Bocadillo de paté de atún/ciruela	**4** **MEDIA MAÑANA** · Mandarina **COMIDA** · Ensalada de pasta, tropical · Tortilla española con tomate · Yogur natural **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate /pera