



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 comilonas os propongo repasar los conocimientos que tenéis sobre el azúcar y en donde 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.

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

¡Y felices fiestas!

Idea para la cena:

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

Os recomendamos:

<https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/azucarespanhan.pdf>

Dra. M^º del Pilar Carballo González
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>NO LECTIVO</p>	<p>MEDIA MAÑANA 5</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caldo de grelos · Pollo con arroz y salsa de setas · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de queso / plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones a la napolitana · Tortilla española con ensalada · Yogur de fresa <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. de jamón asado / ciruela 	<p>MEDIA MAÑANA 7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabacín con queso · Jamón asado en salsa con patata panadera · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. de salchichón / manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fabada asturiana · Merluza a la marinera con patata cocida · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate / pera
<p>MEDIA MAÑANA 11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ciruela <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Ternera guisada con patatas y champiñones · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. chorizo de pamplona/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caldo de arroz · Rabas con tomate y piña · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. pechuga de pavo / manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de letras · Raxo de pollo a la plancha con patatas y judías salteadas · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. de crema de cacao / ciruela 	<p>MEDIA MAÑANA 14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Callos a la gallega · Calamares con guisantes y patatas · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de queso / pera 	<p>MEDIA MAÑANA 15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caracolas a la carbonara · Tortilla española con zanahoria y tomate · Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. chocolate blanco / mandarina
<p>MEDIA MAÑANA 18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de brócoli · Pavo con cuscús · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. jamón cocido / ciruela 	<p>MEDIA MAÑANA 19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla de pasta con verdura · Sanjacobo con lechuga, maíz y aceitunas · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. de salchichón / plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estofadas · Gallineta al horno con patatas · Yogur de vainilla <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. de queso de untar / pera 	<p>MEDIA MAÑANA 21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema Vichy · Lomo de cerdo con arroz y castañas · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. jamón serrano / manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla caprese · Abadejo a la romana con menestra de verduras · Manzana roja <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado chocolate / mandarina
<p>MEDIA MAÑANA 25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa Juliana · Raxo de cerdo con pimientos y patatas · Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. de pechuga de pavo / plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Potaje de alubias · Bacalao al horno con verduras · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chorizo / pera 	<p>MEDIA MAÑANA 27</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza · Ternera guisada con arroz y verduras · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. paté de atún / manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 28</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Tortilla española con tomate · Yogur de limón <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. jamón asado / ciruela 	<p>MEDIA MAÑANA 29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fusili con verduras · Pescado fresco con guarnición · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · B. chocolate blanco / manzana