



## 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 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<sup>º</sup> del Pilar Carballo González  
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caldo de grelos</li> <li>· Pollo con arroz y salsa de setas</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso / plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones a la napolitana</li> <li>· Tortilla española con ensalada</li> <li>· Yogur de fresa</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de jamón asado / ciruela</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabacín con queso</li> <li>· Jamón asado en salsa con patata panadera</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de salchichón / manzana roja</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">8</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fabada asturiana</li> <li>· Merluza a la marinera con patata cocida</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate / pera</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">11</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ciruela</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras</li> <li>· Ternera guisada con patatas y champiñones</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. chorizo de pamplona/plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caldo de arroz</li> <li>· Rabas con tomate y piña</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. pechuga de pavo / manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de letras</li> <li>· Raxo de pollo a la plancha con patatas y judías salteadas</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de crema de cacao / ciruela</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Callos a la gallega</li> <li>· Calamares con guisantes y patatas</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso / pera</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">15</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caracolas a la carbonara</li> <li>· Tortilla española con zanahoria y tomate</li> <li>· Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. chocolate blanco / mandarina</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">18</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de brócoli</li> <li>· Pavo con cuscús</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. jamón cocido / ciruela</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">19</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla de pasta con verdura</li> <li>· Sanjacobo con lechuga, maíz y aceitunas</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B de salchichón / plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">20</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Gallineta al horno con patatas</li> <li>· Yogur de vainilla</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de queso de untar / pera</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">21</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema Vichy</li> <li>· Lomo de cerdo con arroz y castañas</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. jamón serrano / manzana roja</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">22</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla caprese</li> <li>· Abadejo a la romana con menestra de verduras</li> <li>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado chocolate / mandarina</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">25</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa Juliana</li> <li>· Raxo de cerdo con pimientos y patatas</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de pechuga de pavo / plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">26</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Potaje de alubias</li> <li>· Bacalao al horno con verduras</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chorizo / pera</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">27</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabaza</li> <li>· Ternera guisada con arroz y verduras</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. paté de atún / manzana roja</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">28</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla rusa</li> <li>· Tortilla española con tomate</li> <li>· Yogur de limón</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. jamón asado / ciruela</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">29</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fusili con verduras</li> <li>· Pescado fresco con guarnición</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. chocolate blanco / manzana</li> </ul>