



## 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 ENERO

A comienzos de año los propósitos que nos hacemos de comer saludablemente, se multiplican. Muchos pensáis que es muy complicado, y me pedís ayuda. Os recomiendo recurrir al plato de Harvard (os dejo el link abajo) para que os ayude a calcular las raciones de los distintos grupos alimentarios que debéis incluir en una comida.

Según nuestra preferencia, elegiremos los distintos alimentos dentro de los vegetales, las frutas, las proteínas y los granos integrales. Utilizaremos aceite de oliva virgen extra (AOVE) y, para beber, agua.

**¡Feliz año 2025!**

#### **Idea para la cena:**

Huevo escalfado sobre un rehogado de AOVE con trozos de puerro, calabacín y tomate triturado; lo podéis acompañar de pasta, y finalmente, de fruta, piña.

#### **Os recomendamos:**

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>

Dra. M<sup>ª</sup> del Pilar Carballo González  
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

		<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">8</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de ave con estrellitas</li> <li>· Ragú de ternera con patatas y verduras</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón / plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">9</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 de pasta con atún y jamón</li> <li>· Merluza a la gallega</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso / manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10</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>· Caldo gallego de repollo</li> <li>· Filete de pollo a la plancha con patatas</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;">13</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa a la jardinera</li> <li>· Sanjacobo con arroz</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de pechuga de pavo / plátano</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>· Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de puerro</li> <li>· Lomo de cerdo a la plancha con patatas</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de paté de atún / 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>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla de pasta, con pollo</li> <li>· Bacalao con garbanzos</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chorizo / manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">16</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz a la portuguesa</li> <li>· Tortilla española con tomate</li> <li>· Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón cocido / manzana roja</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">17</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caracolas cuatro quesos</li> <li>· Gallineta con judías</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate blanco / mandarina</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>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz tres delicias</li> <li>· Jamón asado con champiñones en salsa</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón asado / plátano</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>· Ensaladilla rusa</li> <li>· Rabas con tomate y piña</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón / mandarina</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>· Crema de zanahorias</li> <li>· Pollo al curry con arroz basmati</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso de untar / manzana roja</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">23</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Farfalle</i> a la sorrentina</li> <li>· Merluza a la romana con menestra de verduras</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón serrano / pera</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">24</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Estofado de lentejas</li> <li>· Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas</li> <li>· Yogur de piña</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate / manzana</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>· Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de garbanzos con picatostes</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>· Bocado de chorizo / mandarina</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>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Potaje de alubias con acelgas</li> <li>· Tortilla española con tomate</li> <li>· Yogur de fresa</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;">29</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caldo gallego de grelos</li> <li>· Bacalao al horno con patata panadera</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· B. de crema de cacao / manzana roja</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">30</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 juliana</li> <li>· Salchichas con arroz</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón cocido / manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">31</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirales con atún y tomate</li> <li>· Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate / pera</li> </ul>