



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 ABRIL

El etiquetado de los alimentos nos ofrece información nutricional por cada 100 gramos de alimento y en algunos casos por ración. Para poder interpretarlo hay que conocer las recomendaciones de ingesta según las distintas organizaciones de salud.

Como en cualquier dieta sana y equilibrada, es recomendable el consumo moderado de sal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo establece como máximo en 5 gramos al día. Y que toda ella sea, preferiblemente, en forma de sal yodada.

Idea para la cena:

Hummus casero de garbanzos.

Os recomendamos:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=Para%20los%20adultos%2C%20la%20OMS,las%20necesidades%20energ%C3%A9ticas%20de%20aquellos.>

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



ABRIL 2025

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
MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Sopa Juliana • Pechuga de pollo con pisto • Manzana MERIENDA • B. de pechuga de pavo / plátano	MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Ensaladilla de pasta con atún y jamón • Pescado fresco (según disponibilidad) • Fruta de temporada / manzana MERIENDA • Bocadillo de queso	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Arroz tres delicias • Raxo de cerdo con pimientos y patatas • Pera MERIENDA • Bocadillo de crema de cacao / mandarina	MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Potaje de garbanzos con espinacas • Tortilla española con tomate • Yogur de vainilla MERIENDA • Bocadillo de salchichón / pera	MEDIA MAÑANA • Ciruela COMIDA • Caracolas <i>sorrentina</i> • Rabas con lechuga, maíz y aceitunas • Plátano MERIENDA • B. de chocolate blanco / manzana roja
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
LUNES DE PASCUA	MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Caldo de arroz • Ragú de ternera con verduras • Fruta de temporada MERIENDA • Bocadillo de chorizo / manzana	MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Crema de zanahorias • Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas • Yogur de fresa MERIENDA • Bocadillo de queso de untar/ciruela	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Sopa Jardinera • Pollo al curry con arroz basmati • Manzana MERIENDA • B. de jamón cocido / plátano	MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Potaje de alubias • Bacalao al horno con patata panadera • Plátano MERIENDA • Bocadillo de chocolate / pera
MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Crema de calabacín • Tortilla española con jamón y ensalada • Yogur natural MERIENDA • Bocadillo de queso / plátano	MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Ensaladilla rusa • Lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas • Manzana MERIENDA • B. de pechuga de pavo / pera	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Croquetas con ensalada • Pescado fresco (según disponibilidad) • Mandarina MERIENDA • B. de chocolate blanco / manzana	DÍA INTERNACIONAL DE LOS TRABAJADORES	DÍA NO LECTIVO