



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 FEBRERO

Con el tiempo frío, apetecen sopas y caldos para entrar en calor. Ofrecen muchas posibilidades. Los podemos tomar para cenar preparando un plato completo, muy nutritivo y que al mismo tiempo nos hidrate. Os recuerdo que el frío reseca y erosiona la piel.

Idea para la cena:

Podemos preparar un caldo de lentejas con arroz (presenta proteína completa), a la que le añadiremos espinacas, zanahoria, cebolla y ajo (por su aporte mineral, vitamínico y de fibra). Lo coceremos en abundante agua (servirá como rehidratante) y un chorrito de aceite de oliva virgen.

Os recomendamos

<https://www.eroski.es/inspire/recetas/lentejas-con-arroz/>

Dra. M^ª del Pilar Carballo González

Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Pera</p> <p>COMIDA</p> <p>• Sopa a la jardinera</p> <p>• Ternera estofada con arroz y verduras</p> <p>• Manzana</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de salchichón / plátano</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Manzana roja</p> <p>COMIDA</p> <p>• Caracolas a la sorrentina</p> <p>• Gallineta en salsa verde con patatas</p> <p>• Plátano</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado jamón asado / mandarina</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Mandarina</p> <p>COMIDA</p> <p>• Arroz caldoso</p> <p>• Tortilla española con jamón y ensalada</p> <p>• Yogur natural</p> <p>MERIENDA</p> <p>• B. de crema de cacao / manzana</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Yogur bebible</p> <p>COMIDA</p> <p>• Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>• Pollo al ajillo con patatas</p> <p>• Pera</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de queso / manzana roja</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Manzana</p> <p>COMIDA</p> <p>• Fideuá con verduras</p> <p>• Guiso de choupa</p> <p>• Fruta de temporada</p> <p>MERIENDA</p> <p>• B. de chocolate blanco / pera</p>
<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Lentejas estofadas</p> <p>• Guiso de cerdo con arroz</p> <p>• Pera</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de chorizo / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Ensaladilla pasta con atún y jamón</p> <p>• Raxo de pollo en salsa de queso con chips</p> <p>• Fruta de temporada</p> <p>MERIENDA</p> <p>• B. de jamón cocido / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Macarrones napolitana</p> <p>• Pescado fresco (según disponibilidad) con guarnición</p> <p>• Plátano</p> <p>MERIENDA</p> <p>• B. de queso de untar / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Sopa de ave con estrellitas</p> <p>• Jamón asado en salsa con arroz y champiñones</p> <p>• Manzana</p> <p>MERIENDA</p> <p>• B. de jamón serrano / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Garbanzos con bacalao</p> <p>• Tortilla española con tomate</p> <p>• Yogur de limón</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de chocolate / fruta variada</p>
<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Crema parmentier con verduras</p> <p>• Fingers de pollo con patatas</p> <p>• Pera</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de pechuga de pavo / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Caldo gallego de repollo</p> <p>• Lomo de cerdo con menestra de verduras</p> <p>• Mandarina</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de queso / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Arroz tres delicias</p> <p>• Pescado fresco (según disponibilidad) con guarnición</p> <p>• Plátano</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado salchichón / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Ensaladilla de pasta, campera</p> <p>• Tortilla española con tomate</p> <p>• Yogur de vainilla</p> <p>MERIENDA</p> <p>• B. paté de atún / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>COMIDA</p> <p>• Potaje de alubias</p> <p>• Rabas con zanahoria baby</p> <p>• Manzana</p> <p>MERIENDA</p> <p>• B. de chocolate blanco / fruta variada</p>
<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Manzana</p> <p>COMIDA</p> <p>• Sopa de cocido</p> <p>• Cocido gallego</p> <p>• Fruta de temporada</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de jamón asado / pera</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Plátano</p> <p>COMIDA</p> <p>• Crema de verduras</p> <p>• Tortilla española con jamón y tomate</p> <p>• Yogur bebible</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de chorizo / manzana</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Yogur bebible</p> <p>COMIDA</p> <p>• Caldo de judías</p> <p>• Bacalao al pil pil con patata panadera</p> <p>• Plátano</p> <p>MERIENDA</p> <p>• B. crema de cacao / manzana roja</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Barrita de cereales</p> <p>COMIDA</p> <p>• Paella</p> <p>• Pollo a la plancha con ensalada</p> <p>• Manzana</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de queso / plátano</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <p>• Manzana roja</p> <p>COMIDA</p> <p>• Ensaladilla rusa</p> <p>• Hamburguesa con patata cocida</p> <p>• Pera</p> <p>MERIENDA</p> <p>• Bocado de chocolate / mandarina</p>