



## 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 MARZO

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 equilibra, 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:**

[Recomendaciones para la reducción de la ingesta de sal.](#)

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**VACACIONES DE CARNAVAL**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de fideos</li> <li>• Ragú de ternera con verduras</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de queso / fruta variada</li> </ul>			<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • Barrita de cereales <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zanahorias</li> <li>• Pollo con cuscús</li> <li>• Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de jamón cocido / plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • Ciruela <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potaje de garbanzos con espinacas</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>• Bocado de chocolate / pera</li> </ul>
			<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaladilla de pasta c/atún y jamón</li> <li>• Pescado fresco (según disponibilidad) con guarnición</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de jamón asado / fruta variada</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo gallego de repollo</li> <li>• Lomo de cerdo con arroz y setas</li> <li>• Mandarina</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de pate de atún / fruta variada</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de brócoli</li> <li>• Raxo de cerdo con pimientos y patatas</li> <li>• Manzana roja</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. pechuga de pavo / fruta variada</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías con jamón</li> <li>• Albóndigas con arroz y tomate</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chorizo / fruta variada</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bacalao con garbanzos</li> <li>• Tortilla española con ensalada</li> <li>• Yogur de manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de queso de untar / fruta variada</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa juliana</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 jamón serrano / fruta variada</li> </ul>	
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías a la riojana</li> <li>• Guiso de cerdo con espirales</li> <li>• Pera</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> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta de temporada</li> <li>• Fabada asturiana</li> <li>• Gallineta con patata cocida</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de jamón cocido / manzana</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrita de cereales</li> <li>• Crema <i>parmentier</i> con verduras</li> <li>• Tortilla española con tomate</li> <li>• Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. crema de cacao / fruta de temp.</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur bebible</li> <li>• Macarrones con atún y tomate</li> <li>• Nuggets de pollo con menestra</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de salchichón / mandarina</li> </ul>	
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrita de cereales</li> <li>• Arroz a la portuguesa</li> <li>• Ternera en salsa con champiñones</li> <li>• Manzana roja</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> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana</li> <li>• Caldo gallego de grelos</li> <li>• Bacalao al pil pil</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de queso / mandarina</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur bebible</li> <li>• Ensaladilla de pasta, <i>caprese</i></li> <li>• Pollo en salsa de queso</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de pate de atún / plátano</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> <li>• Lentejas estofadas</li> <li>• Tortilla española con ensalada</li> <li>• Yogur de piña</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de jamón asado / manzana</li> </ul>	
				<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracolas carbonara</li> <li>• Pescado fresco (según disponibilidad) con guarnición</li> <li>• Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. de chocolate / fruta variada</li> </ul>
				<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pera</li> <li>• Ensaladilla de pasta, tropical</li> <li>• Calamares en su tinta con arroz</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B. chocolate blanco / manzana roja</li> </ul>
				<p><b>MEDIA MAÑANA</b> • SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana roja</li> <li>• Macarrones napolitana</li> <li>• Pescado fresco (según disponibilidad) con guarnición</li> <li>• Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocado de chocolate / ciruela</li> </ul>