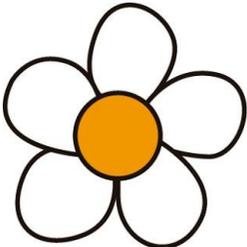


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>Tenemos a disposición de los usuarios toda la información necesaria relacionada con la presencia de alérgenos en los menús del mes (Reglamento 1169/2011 de la UE).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereales) <p>2 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa Juliana - Tortilla española con ensalada - Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Queso 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (manzana) <p>3 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Raxo de pollo al ajillo con arroz - Yogur bebible <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Chocolate
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereales) <p>6 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo gallego - Pavo a la plancha c/ patatas - Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Mortadela 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>7 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farfalle a los cuatro quesos - Rabas con lechuga, maíz y aceit. - Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Salchichón 		<ul style="list-style-type: none"> - CMM (yogur bebible) <p>9 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales bolognesa - Tortilla española con tomate - Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (manzana) <p>10 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Callos a la gallega - Pescado fresco con guarnición - Natillas caseras <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Chocolate blanco
<p>SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>13 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Guiso de ternera con patatas - Fresas con nata <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Chorizo 	<p>SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>14 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estofado de lentejas - Tortilla española con jamón y ens. - Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Paté 	<p>SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>15 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones a la sorrentina - Guiso de choupa - Mousse de yogur con nueces <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Queso 	<p>SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>16 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tosta de champiñones, jamón y queso - Pollo asado con chips - Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Salchichón 	<p>SEMANA DE LA FRUTA</p> <p>17 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo gallego - Albóndigas c/ arroz y tomate - Yogur de limón <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Chocolate
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (frita de temporada) <p>20 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - San Jacobo con tomate y piña - Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>21 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de alubias - Abadejo a la romana con guarnición - Batido de frutos del bosque <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Mortadela 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (yogur bebible) <p>22 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo de arroz con verduras - Jamón asado c/ ch en salsa - Yogur de vainilla <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Nocilla 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereales) <p>23 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Ternera guisada c/ patata taco - Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Queso 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (pera) <p>24 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetti c/ salsa de verduras - Cazón a la romana c/ cachelos - Flan casero <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Chocolate
<ul style="list-style-type: none"> - CMM (manzana) <p>27 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caldo gallego - Filete de pavo con arroz y tomate - Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Chorizo 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (fruta de temporada) <p>28 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla española c/ espárragos - Macedonia de frutas <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Salchichón 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (yogur bebible) <p>29 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con chorizo - Pescado fresco con verdura - Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Nocilla 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (barrita de cereales) <p>30 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con estrellitas - Hamburguesa c/ patatas y ens - Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> - CMM (plátano) <p>31 COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideua de verduras y marisco - Tiras de pollo con patatas - Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bocado de Chocolate blanco



Después de los excesos calóricos y de desequilibrio de macronutrientes que cometemos en las comidas de carnavales, os proponemos el consumo de leguminosas (garbanzos, habas, lentejas, soja, guisantes) como alimento muy nutritivo y de dieta mediterránea, y que podremos tomar tanto al mediodía como a la noche.

Ojead lo que es la dieta mediterránea y recetas en los siguientes enlaces del MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE:

http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/dieta_mediterranea/default.aspx

http://www.alimentacion.es/imagenes/es/Libro%20electr%C3%B3nico%20recetas%20concurso%202016_baja_tcm5-61974.pdf

Desde el ciclo de FP de dietética: Dra. Pilar Carballo

SERVICIO DE MEDIA PENSIÓN

Menús también disponibles en nuestra página web, www.liceolapaz.com

MARZO 2017



Nuestro servicio de comedor dispone de menús adaptados a los alumnos con necesidades alimenticias especiales.