

## 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 NOVIEMBRE

Con la llegada del otoño, los champiñones y las setas empiezan a estar más presentes en las elaboraciones culinarias. Son unos alimentos que enriquecen en sabor y en propiedades nutricionales los platos a los que acompaña. Nos aportan vitaminas, minerales y fibra en cantidades muy interesantes.

#### Idea para la cena:

En el enlace que se adjunta, podéis encontrar recetas variadas en las que la seta es protagonista. La que se ofrece aquí es muy sencilla y aporta todos los macronutrientes para una cena equilibrada: **Tosta de tomate, jamón y boletus.**

#### Os recomendamos:

<https://www.cestaysetas.com/recetas-con-setas/>

Dra. M<sup>º</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;">5</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla de pasta con atún y jamón</li> <li>· Pollo a la plancha con ensalada</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chorizo</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Merluza en salsa marinera con guarnición</li> <li>· Yogur natural</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</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>· Caldo de arroz</li> <li>· Ragú de carne con verduras</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de Nocilla</li> </ul>	<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">8</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones bolognesa</li> <li>· Rabas con tomate y piña</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón cocido</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>· Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caldo gallego de grelos</li> <li>· Nuggets caseros con patatas</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de zanahorias</li> <li>· Raxo de cerdo con arroz</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso</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>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Empanada de atún</li> <li>· Tortilla española con espárragos</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de mortadela</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>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fabada asturiana</li> <li>· Abadejo a la romana c/ensalada</li> <li>· Macedonia</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de paté</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>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de ave con estrellitas</li> <li>· Jamón asado en su salsa</li> <li>· Petit Suisse</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón</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>· Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Croquetas de pollo c/ ensalada</li> <li>· Pescado fresco con guarnición</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate blanco</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">19</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caldo gallego</li> <li>· Tallarines con bechamel (de jamón, queso) y tomate</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón cocido</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>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema parmentier con verduras</li> <li>· Pollo al horno con patatas</li> <li>· Yogur de sabores</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chorizo</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>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla rusa</li> <li>· Tortilla española con tomate</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de Nocilla</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>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fusili a la sorrentina</li> <li>· Bacalao al horno con guarnición</li> <li>· Batido de plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso</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>· Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Callos a la gallega</li> <li>· Filete de pavo con guisantes y champiñones</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate</li> </ul>
<p><b>MEDIA MAÑANA</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">26</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz tres delicias</li> <li>· San Jacobo con tomate y piña</li> <li>· Yogur líquido</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de mortadela</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>· Mandarina</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideuá de verduras</li> <li>· Raxo de pollo con setas</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón</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>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Estofado de lentejas</li> <li>· Cazón a la romana c/ guarnición</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de Nocilla</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>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caracolas al ajillo con gambas</li> <li>· Ternera guisada con su salsa</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón cocido</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>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de pasta, campera</li> <li>· Guiso de choupa</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate blanco</li> </ul>