

## 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

Los lácteos han sido utilizados, por nuestros mayores para resolver las cenas. Son alimentos ricos en proteínas y en calcio, además de presentar vitaminas liposolubles A y D. Estas dos vitaminas se pierden al extraer la grasa a la leche, por lo que en leches desnatadas únicamente las encontraremos si se han enriquecido en dichas vitaminas.

#### Idea para la cena:

Tarta de queso. Ingredientes: 4 huevos, 200 ml de leche, 75 gr de queso emmental rayado, 50 gr de queso mozzarella rayado. Se bate todo, se mete en el horno precalentado a 180° durante unos 20 minutos.

Más completo de nutrientes, lo podremos hacer rehogando 150g de champiñones y medio puerro en taquitos, que se incorporarán por encima a la mezcla batida cuando esté en el recipiente que va a ir al horno.

#### Os recomendamos:

<https://comidarealfood.files.wordpress.com/2018/02/algorithmo-verduras2.pdf>

Dra. Mª del Pilar Carballo González  
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	25		26		27		28	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>1</b>
								· Manzana roja <b>COMIDA</b> · Ensaladilla rusa · Guiso de carne con verduras · Yogur natural <b>MERIENDA</b> · Boc. chocolate/pera	
	<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>7</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>8</b>
 <p><b>VACACIONES DE CARNAVAL</b></p>						· Mandarina <b>COMIDA</b> · Lentejas estofadas · Rabas con arroz · Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> · Boc. chorizo/manzana		· Plátano <b>COMIDA</b> · Caldo gallego de grelos · Pollo a la plancha con patatas · Manzana <b>MERIENDA</b> · Boc. chocolate blanco/pera	
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>11</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>12</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>13</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>14</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>15</b>
· SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Crema de zanahorias · Ragú de ternera con patatas · Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> · Boc. jamón cocido/manzana		· SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Potaje de garbanzos c/ espinacas · Tortilla española con tomate · Yogur de sabores <b>MERIENDA</b> · Boc. de queso/plátano		· SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Caracolas a los cuatro quesos · Abadejo a la romana c/ ensalada · Plátano <b>MERIENDA</b> · Boc. Nocilla/pera		· SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Sopa de ave con estrellitas · Filete de pavo con patatas y ensalada · Pera <b>MERIENDA</b> · Boc. salchichón/mandarina		· SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Macarrones a la sorrentina · Chipirones en su tinta con arroz · Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> · Boc. de chocolate/manzana roja	
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>18</b>		<b>19</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>20</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>21</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>22</b>
· SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Paella valenciana · San Jacobo con ensalada · Manzana roja <b>MERIENDA</b> · Boc. mortadela/plátano		<b>FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ</b>		· SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Potaje de alubias · Tortilla española con tomate · Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> · Boc. paté de atún/pera		· SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Caldo de repollo · Pollo asado con patatas · Smoothie <b>MERIENDA</b> · Boc. jamón cocido/manzana		· SEMANA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Espirales bolognesa · Bacalao al horno con patatas pan · Melocotón en almíbar <b>MERIENDA</b> · Boc. chocolate blanco/mandarina	
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>25</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>26</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>27</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>28</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>29</b>
· DIA DE LA FRUTA <b>COMIDA</b> · Caldo de arroz con verduras · Pavo a la plancha con patatas · Pera <b>MERIENDA</b> · Boc. queso/plátano		· Fruta de temporada <b>COMIDA</b> · Empanada de atún · Ternera asada con guarnición · Batido de fruta <b>MERIENDA</b> · Boc. salchichón/manzana roja		· Yogur bebible <b>COMIDA</b> · Crema Vichy con picatostes · Raxo de cerdo con patatas · Fruta de temporada <b>MERIENDA</b> · Boc. Nocilla/pera		· Barrita de cereales <b>COMIDA</b> · Ensaladilla rusa · Tortilla española con ensalada · Yogur bebible <b>MERIENDA</b> · Boc. mortad. c/aceit/manzana		· Fruta de temporada <b>COMIDA</b> · Estofado de lentejas · Cazón a la romana con ensalada · Manzana <b>MERIENDA</b> · Boc. chocolate/mandarina	