

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