

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 MAYO

La **pizza** es el alimento preferido de muchos niños y adultos. Si la cocinamos en casa con ingredientes naturales es una cena perfecta para toda la familia. Tiene hidratos de carbono que nos aporta el pan; minerales, vitaminas y fibra que conseguimos con las verduras, hortalizas, y aceitunas; grasas saludables con el aceite de oliva; y completamos la proteína con el queso.

Idea para la cena:

Panini casero: corta una rebanada grande de "pan del país", cubre con tomate triturado, champiñones y aceitunas troceadas, riega con un chorrito de aceite de oliva un poquito de queso rallado por encima, orégano y hornea durante unos minutos (hasta punto de gratinado).

Os recomendamos:

<https://www.pequerecetas.com/receta/8-recetas-de-pizzas-caseras/>

Dra. M^º del Pilar Carballo González
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	1 DÍA DEL TRABAJO	2 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Arroz caldoso • Tortilla española con ensalada • Yogur MERIENDA • B. de jamón cocido/ plátano	3 MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Potaje de garbanzos c/ espinacas • Filete de pollo con patatas • Plátano MERIENDA • B. de chocolate/mandarina
6 MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Sopa de ave con estrellitas • Raxo de pollo c/ setas en salsa y arroz • Fresas con yogur MERIENDA • B. de chorizo/manzana	7 MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Ensaladilla de pasta, tropical • Bacalao a la romana con ensalada • Smothie MERIENDA • B. de mortadela/mandarina	8 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Caldo gallego de grelos • Pollo asado con chips • Macedonia de frutas MERIENDA • B. de paté de atún/pera	9 MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Espirales a la sorrentina • Estofado de ternera con patata asada • Yogur natural MERIENDA • B. de queso/plátano	10 MEDIA MAÑANA • Pera COMIDA • Potaje de alubias • Guiso de choupa • Batido de galleta y plátano MERIENDA • B. de choc. blanco/manzana roja
13 MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Estofado de lentejas • Tortilla española con tomate • Yogur de sabores MERIENDA • B. de chorizo/plátano	14 MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Ensaladilla rusa • Abadejo con guarnición • Plátano MERIENDA • B. de jamón cocido/pera	15 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Ensaladilla pasta con atún y jamón • Ragú de ternera con patatas • Manzana MERIENDA • B. de chocolate/manzana roja	16 DÍA NO LECTIVO	17 DÍA DAS LETRAS GALEGAS 
20 MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Sopa de fideos • Pavo a la plancha con patatas • Pera MERIENDA • B. de queso/plátano	21 MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Empanada gallega de atún • Tortilla española con ensalada • Petit Suisse MERIENDA • B. de salchichón/pera	22 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Fabada asturiana • Rabas c/ lechuga, maíz y aceitunas • Melocotón en almíbar MERIENDA • B. de Nocilla/fruta de temporada	23 MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Tallarines carbonara • Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes • Fruta de temporada MERIENDA • B. de mortadela/manzana roja	24 MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Arroz a la portuguesa • Merluza a la romana c/ ensalada • Plátano MERIENDA • Bocadillo de chocolate/manzana
27 MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Crema Vichy con picatostes • Filete ruso con ensalada • Pera MERIENDA • B. de chorizo/plátano	28 MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Ensaladilla de pasta, tropical • Tortilla española con ensalada • Yogur de sabores MERIENDA • B. de jamón cocido/manzana	29 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Fusili con verduras • Milanesa de pollo c/ patata cocida • Plátano MERIENDA • B. de paté de atún/fruta de temporada	30 MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Ensaladilla rusa • Ternera asada con patatas • Fruta de temporada MERIENDA • B. de salchichón/manzana roja	31 MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Callos a la gallega • Calamares en su tinta con arroz • Manzana MERIENDA • B. de queso/pera