



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

¿Qué sería el carnaval gallego sin **filloas**? -Imposible imaginarlo- Hay quien dice que dieron origen a los crêpes franceses. Lo cierto es que en cada lugar de Galicia se preparan de forma diferente. Aparte de los huevos, harina y mantequilla (u otra grasa incluyendo el aceite de oliva), el líquido puede ser leche, agua de caldo o sangre. Se pueden consumir tanto dulces como salados.

Idea para la cena:

Podemos preparar filloas (tienen proteína de huevo y leche) rellenas de puerros, zanahoria y espinacas (aporte mineral, vitamínico y de fibra) con langostinos (u otra proteína: berberechos...). Es una cena completa y que permite una infinidad de rellenos.

Os recomendamos:

<https://www.youtube.com/watch?v=EEzcqiYYMSk>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fabada asturiana • Tortilla española con tomate • Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de chorizo/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo gallego de grelos • Nugetts de pollo caseros con patatas • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de jamón cocido/pera 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones al ajillo con gambas • Guiso de choupa • Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de Nocilla/manzana 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz caldoso con verduras • Jamón asado en su salsa • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de queso/mandarina 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras • Bacalao al horno c/ pat. panadera • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de chocolate/manzana roja
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema brócoli/queso c/ picatostes • Raxo de pollo en salsa con patatas • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de salchichón/pera 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paella valenciana • Rabas con tomate y piña • Yogur de sabores <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de chorizo/manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa Juliana • Hamburguesa con patatas • Melocotón en almíbar <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de paté de atún/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potaje de garbanzos c/ espinacas • Gallineta con patata cocida • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de jamón cocido/manzana 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de letras • Pavo a la plancha con pat. y ens. • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. chocolate blanco/mandarina
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla rusa • Ragú de ternera con verduras • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de queso/manzana 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo de arroz • Lomo de cerdo c/ guarnic. verde • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de salchichón/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estofado de lentejas • Merluza al horno • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de hummus/mandarina 	<p>FESTIVIDAD DE SAN JOSÉ</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p>
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Croquetas de bacalao c/ ensalada • Raxo de cerdo al ajillo con patatas • Yogur bebible <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de chorizo/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potaje de alubias • Tortilla española con tomate • Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de salchichón/pera 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla de pasta, tropical • Pollo al horno con patata asada • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de Nocilla/manzana 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracolas cuatro quesos • Pescado fresco con guarnición • Petit suisse <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de queso/fruta temporada 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risotto con setas y castañas • Pechuga de pavo c/ judías verdes • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de jamón cocido/mandarina
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahorias • Pollo al curry con arroz basmati • Batido de frutos rojos <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de salchichón/pera 	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo gallego de repollo • Ternera asada con patatas asadas • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de jamón cocido/plátano 	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>