



## 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

¿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<sup>º</sup> del Pilar Carballo González  
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



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