



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 realizamos en casa con ingredientes naturales es una cena perfecta para toda la familia. Tiene los hidratos de carbono que nos aporta el pan. Los minerales, las vitaminas y la fibra que conseguimos con las verduras, las hortalizas y aceitunas. Completamos la proteína con el queso, y las grasas saludables con el aceite de oliva virgen extra.

Idea para la cena:

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

Os recomendamos:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>

Dra. M^a del Pilar Carballo González

Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	1 DÍA INTERNACIONAL DE LOS TRABAJADORES	2 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Fideuá de verduras • Lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas • Plátano MERIENDA • B. de chorizo Pamplona/mandarina	3 MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Crema de calabacín • Gallineta con arroz • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de chocolate / pera
6 MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Caldo gallego de grelos • Pollo al ajillo con menestra • Manzana MERIENDA • Bocado de queso / mandarina	7 MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Macarrones cuatro quesos • Trucha asalmonada con guarnición verde • Pera MERIENDA • B. pechuga de pavo / manzana roja	8 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Sopa de letras • Filete de pavo con arroz y pisto • Mandarina MERIENDA • B. de crema de cacao / plátano	9 MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Potaje de alubias • Guiso de choupa • Plátano MERIENDA • B. de chorizo / pera	10 MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Ensaladilla de pasta, tropical • Tortilla española con tomate • Yogur de piña MERIENDA • B. de chocolate blanco / fruta de temporada
13 MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Crema de zanahorias • Ragú de ternera con pat. y verduras • Fruta de temporada MERIENDA • B. de jamón braseado / plátano	14 MEDIA MAÑANA • Pera COMIDA • Garbanzos con bacalao • Croquetas de jamón con ensalada • Manzana MERIENDA • B. de queso / mandarina	15 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Arroz tres delicias • Pescado fresco con patata cocida • Plátano MERIENDA • B. de paté de atún / manzana	16 MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Ensaladilla rusa • Tortilla española con tomate • Yogur de fresa MERIENDA • Bocado de jamón serrano / pera	17 DÍA DAS LETRAS GALEGAS 
20 DÍA NON LECTIVO	21 MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Arroz a la portuguesa • Ternera en salsa con champ y setas • Pera MERIENDA • B. de salchichón / plátano	22 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Lentejas estofadas • Tortilla española con jamón • Helado MERIENDA • Bocado de queso de untar / manzana	23 MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Crema de champiñones • Guiso de cerdo con macarrones • Fruta de temporada MERIENDA • B. de jamón cocido / pera	24 MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Tallarines con bechamel de jamón y queso • Rabas con tomate y piña • Plátano MERIENDA • Bocado de chocolate / ciruela
27 MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Sopa Juliana • Raxo de pollo con patatas • Mandarina MERIENDA • Bocado de chorizo / pera	28 MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Judías verdes con jamón • Zorza con patata cocida • Manzana MERIENDA • B. de jamón asado / mandarina	29 MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Macarrones con atún • Tortilla con ensalada • Yogur natural MERIENDA • B. de crema de cacao/fruta de temp	30 MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Crema de verduras • Filete ruso con arroz y tomate • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de queso / manzana	31 MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Fabada asturiana • Bacalao al horno con pat. panadera • Helado MERIENDA • B. de chocolate blanco / plátano