



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 FEBRERO

Con el tiempo frío, apetecen sopas y caldos para entrar en calor. Ofrecen muchas posibilidades. Los podemos tomar para cenar preparando un plato completo, muy nutritivo y que, al mismo tiempo, nos hidrate. Os recuerdo que el frío, reseca y erosiona la piel.

Idea para la cena:

Podemos preparar un caldo de lentejas con arroz (presenta proteína completa), a la que le añadiremos espinacas, zanahoria, cebolla y ajo (por su aporte mineral, vitamínico y de fibra). Lo coceremos en abundante agua (servirá como rehidratante) y un chorrito de aceite de oliva virgen.

Os recomendamos:

<https://www.eroski.es/inspire/recetas/cocido-montanes-vegano-2/>

Dra. Mª del Pilar Carballo González

Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética y Farmacia



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Arroz integral con verduras • Rabas con tomate y piña • Pera MERIENDA • Bocado de jamón braseado / fruta variada	MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Crema <i>parmentier</i> con verduras • Pollo a la plancha con pisto • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de queso / fruta variada	MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Lentejas estofadas • Salmón al horno con patatas • Plátano MERIENDA • Bocado de paté de atún / fruta variada	MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Sopa Juliana • Tortilla española con ensalada • Yogur bebible MERIENDA • Bocado de pechuga de pavo / fruta variada	MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Pasta integral a los cuatro quesos • Raxo de cerdo en salsa con champiñones • Manzana MERIENDA • B. de chocolate / fruta variada
MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Caldo gallego de grelos • Tortilla española con tomate • Pera MERIENDA • Bocado de chorizo / manzana	MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Potaje de garbanzos con espinacas • Merluza en salsa verde • Plátano MERIENDA • B. de jamón cocido / mandarina	MEDIA MAÑANA • Pera COMIDA • Ensaladilla rusa • Lomo de cerdo con patatas • Yogur de piña MERIENDA • B. de queso de untar / plátano	MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Judías con jamón • Hamburguesa con arroz y tomate • Fruta de temporada MERIENDA • B. de salchichón / manzana roja	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Ensaladilla de pasta • Bacalao al <i>pil pil</i> con guarnición • Manzana MERIENDA • B. de chocolate / pera
VACACIONES DE CARNAVAL 			MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Sopa a la jardinera • Raxo de pollo salsa de queso • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de queso / plátano	MEDIA MAÑANA • Pera COMIDA • Potaje de alubias • Gallineta con patata cocida • Plátano MERIENDA • B. de chocolate / manzana roja
MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Paella • Ternera en salsa con guisantes y zanahoria baby • Manzana MERIENDA • B. de pechuga de pavo / mandarina	MEDIA MAÑANA • Plátano COMIDA • Lentejas estofadas • Tortilla española con ensalada • Yogur natural MERIENDA • Bocado de salchichón / manzana	MEDIA MAÑANA • Manzana roja COMIDA • Crema de brócoli • Bacalao con garbanzos y patata • Plátano MERIENDA • B. crema de cacao / pera	MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Caldo de repollo • Guiso de cerdo con macarrones • Pera MERIENDA • B. de jamón serrano / plátano	MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Pasta integral a la sorrentina • Choupa guisada con verduras • Fruta de temporada MERIENDA • B. de chocolate / manzana roja