



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, apetece 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/inspirate/recetas/cocido-montanes-vegano-2/>

Dra. M^a 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 · Bocadillo de jamón braseado / fruta variada	MEDIA MAÑANA · SEMANA DE LA FRUTA COMIDA · Crema parmentier con verduras · Pollo a la plancha con pisto · Fruta de temporada MERIENDA · Bocadillo de queso / fruta variada	MEDIA MAÑANA · SEMANA DE LA FRUTA COMIDA · Lentejas estofadas · Salmón al horno con patatas · Plátano MERIENDA · Bocadillo de paté de atún / fruta variada	MEDIA MAÑANA · SEMANA DE LA FRUTA COMIDA · Sopa Juliana · Tortilla española con ensalada · Yogur bebible MERIENDA · Bocadillo 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 · Bocadillo 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 pil pil 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 · Bocadillo de queso / plátano
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 · Bocadillo 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