



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 ABRIL

Últimamente me preguntan qué nutrientes se pueden tomar para aumentar la inmunidad. Afortunadamente no tendremos que buscar alimentos que provengan de otros países, ya que tenemos la suerte de vivir en Galicia. Aquí existen una gran variedad de pescados que nos aportan grasas del tipo omega 3, estos lípidos serán los que nos ayuden a potenciar nuestro sistema inmune.

Idea para la cena:

Salpicón de pescado: pescado cocido, guisantes, pimiento rojo y cebolla en taquitos, patata cocida, y mucho perejil. Aliñado con aceite de oliva virgen extra y vinagre.

Os recomendamos:

Burgos Catalina, Tilleria Antonia, Parodi Paloma, Mimbela Carmen, Zapata Jaime, López Josefina et al . Ácidos grasos poliinsaturados omega 3: un enfoque dietético para la regulación de la inflamación en la enfermedad celíaca. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2025 Oct [citado 2026 Mar 24]; 52(5): 347-357.

Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182025000500347&lng=es. Epub 31-Oct-2025.

<http://dx.doi.org/10.64159/rchnut-52-5-8>.

Dra. M^o del Pilar Carballo González

Profesora de los Ciclos Formativos: Superior de Dietética y Medio de Farmacia



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



30

31

1

2

3

VACACIONES DE SEMANA SANTA

<p>LUNES DE PASCUA</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Mandarina COMIDA • Sopa Juliana • Pechuga de pollo con pisto • Plátano MERIENDA • Bocado de pechuga de pavo / pera</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Garbanzos con migas de bacalao • Tortilla española con tomate • Yogur de fresa MERIENDA • Bocado de queso de untar / ciruela</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Arroz tres delicias • Raxo de cerdo en salsa con patatas y setas • Manzana MERIENDA • Bocado de salchichón / plátano</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Yogur bebible COMIDA • Ensaladilla de pasta, tropical • Merluza a la gallega • Pera MERIENDA • Bocado de chocolate / manzana roja</p>
<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Crema de champiñones • Ragú de ternera con verduras • Manzana MERIENDA • Bocado de queso / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Potaje de alubias • Pescado fresco con arroz integral • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de chorizo / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Sopa jardinera • Hamburguesa con patatas y ensalada • Pera MERIENDA • B. de paté de atún / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Crema Vichy • Tortilla con ensalada • Yogur de piña MERIENDA • Bocado de jamón cocido / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Marmitako de atún • Pollo al curry con arroz basmati • Plátano MERIENDA • Bocado de chocolate / fruta variada</p>
<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Crema de brócoli y queso • Tortilla española con jamón y ensalada • Yogur natural MERIENDA • B. de salchichón / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Ensaladilla de pasta integral, campera • Bacalao al pil pil con patata cocida • Manzana MERIENDA • Bocado de queso / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Lentejas estofadas • Jamón asado a la plancha con verduras salteadas • Pera MERIENDA • B. de jamón serrano / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Caldo de judías • Pechuga de pavo con arroz y tomate • Fruta de temporada MERIENDA • B. de queso de untar / fruta variada</p>	<p>MEDIA MAÑANA • SEMANA DE LA FRUTA COMIDA • Macarrones carbonara • Guiso de choupa con patatas y verduras • Plátano MERIENDA • B. de chocolate / fruta variada</p>
<p>MEDIA MAÑANA • Fruta de temporada COMIDA • Ensaladilla rusa • Rabas con patatas y zanahoria baby • Plátano MERIENDA • B. de jamón braseado / mandarina</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Manzana COMIDA • Crema <i>parmentier</i> con verduras • Cerdo guisado con guarnición de verduras y arroz integral • Pera MERIENDA • Bocado de queso / plátano</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Barrita de cereales COMIDA • Potaje de garbanzos con espinacas • Tortilla española con espárragos y zanahoria • Yogur bebible MERIENDA • Bocado de paté de atún / pera</p>	<p>MEDIA MAÑANA • Pera COMIDA • Fideuá • Gallineta con patata panadera • Fruta de temporada MERIENDA • Bocado de chorizo / manzana roja</p>	<p>1</p>