



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^º del Pilar Carballo González

Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética y ciclo medio de Farmacia y Parafarmacia.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>NO LECTIVO</p> <p>4</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla de pasta, caprese • Guiso de ternera con patatas y verduras • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de salchichón / plátano <p>5</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral con verduras • Salmón con patata cocida • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de pechuga de pavo / pera <p>6</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahorias • Tortilla española con ensalada • Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso de untar / mandarina <p>7</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de ave con estrellitas • Pollo asado con arroz • Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chocolate / manzana roja <p>8</p>
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Tortilla con tomate • Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de jamón cocido / plátano <p>11</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral a la boloñesa • Rabas con ensalada • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chorizo / manzana <p>12</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras • Lomo de cerdo con patatas • Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de paté de atún / mandarina <p>13</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Judías con jamón • Albóndigas con arroz y tomate • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de queso / fruta de temporada <p>14</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paella valenciana • Merluza a la gallega • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chocolate / pera <p>15</p>
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de letras • Raxo de pollo en salsa con champiñones • Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • B. de salchichón / manzana <p>18</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fabada asturiana • Bacalao al horno con ensalada • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso / pera <p>19</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo gallego de grelos • Tortilla española con jamón • Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de jamón serrano / plátano <p>20</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral con carne • Gallineta con patata cocida • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso de untar / mandarina <p>21</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín • Cerdo guisado con cuscús • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chocolate / manzana roja <p>22</p>
<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa Juliana • Pavo con pimientos y patatas • Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso / manzana <p>25</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potaje de garbanzos con espinacas • Tortilla española con tomate • Helado <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de paté de atún / pera <p>26</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracolas con atún y tomate • Jamón asado en salsa con chips • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de jamón braseado / manzana roja <p>27</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla rusa • Pollo a la plancha con arroz • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de salchichón / plátano <p>28</p>	<p>MEDIA MAÑANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones integrales carbonara • Guiso de choupa • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chocolate / mandarina <p>29</p>