



50 ANIVERSARIO

CENTRO LICEO LA PAZ

Buscando y creando lo mejor de ti

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 JUNIO

A muchos padres le surgen dudas sobre la alimentación que le ofrecen a sus hijos. Os recomiendo seguir los *criterios de alimentación saludable de la OMS: dieta diversificada, equilibrada y sana*. Con este último consejo, el cual completaremos con la imaginación, os deseo que disfrutéis de un muy buen verano.

Idea para la cena:

Bocadillo de sardinillas de lata en aceite de oliva con tomate fresco o pimiento asado.

Batido de leche con fruta fresca de temporada que más guste: fresas congeladas o plátano o melocotón.

Os recomendamos:

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Dra. M^º del Pilar Carballo González
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	<p>MEDIA MAÑANA 1</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de ave con estrellitas · Ragú de carne con verduras · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate
<p>MEDIA MAÑANA 4</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Potaje de alubias · Nuggets de pollo con ensalada · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chorizo 	<p>MEDIA MAÑANA 5</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caracolas bolognesa · Bacalao al horno c/pat. panad. · Yogur <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de queso 	<p>MEDIA MAÑANA 6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Caldo gallego · Tortilla española con jamón y ensalada · Batido de fresa <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de Nocilla 	<p>MEDIA MAÑANA 7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema Vichy con picatostes · Pavo a la plancha con patatas · Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de jamón cocido 	<p>MEDIA MAÑANA 8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Calamares en su tinta con arroz · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate blanco
<p>MEDIA MAÑANA 11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones con atún y tomate · San Jacobo con ensalada · Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de salchichón 	<p>MEDIA MAÑANA 12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fruta de temporada <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Potaje de garbanzos con espinacas · Abadejo romana con guarnición · Fresas con nata <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de mortadela 	<p>MEDIA MAÑANA 13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz tres delicias · Tortilla con ensalada · Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de paté de atun 	<p>MEDIA MAÑANA 14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Empanada gallega de atún · Jamón asado con champiñones en salsa · Batido de plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de queso 	<p>MEDIA MAÑANA 15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla de pasta, campera · Lomo de pescado c/ guarnición · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chocolate
<p>MEDIA MAÑANA 18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Rabas con tomate y piña · Yogur sabores <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de jamón cocido 	<p>MEDIA MAÑANA 19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estofado de lentejas · Tortilla española con ensalada · Natillas caseras <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de chorizo 	<p>MEDIA MAÑANA 20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Zorza con ensalada y arroz · Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bocado de Nocilla 	<p>21</p> <p>Menú Fin de Curso</p>	