

## SERVICIO DE MEDIA PENSIÓN

Menús también disponibles en nuestra web: [www.liceolapaz.com](http://www.liceolapaz.com)

**Nuestro servicio de comedor dispone de menús adaptados a los alumnos con necesidades alimenticias especiales.**

### CONSEJO DEL MES DE JUNIO

Con la llegada de las vacaciones, la estructuración de las comidas principales en nuestras casas cambia y nos preguntamos de nuevo qué alimentos se podrán incluir en las cenas. Cuando tratamos la educación nutricional hacemos hincapié en que, mejor que de alimentos, debemos hablar de grupos de alimentos. La proporción de cada grupo alimentario queda muy bien reflejada en el "plato de Harvard".

Más abajo podéis clicar el enlace del "plato de Harvard diseñado para niños" (en español). Animaos a ponerlo en práctica, ¡tenéis todo el verano!

**¡Todo el personal del servicio de comedor os deseamos que disfrutéis de unas felices vacaciones!**

**Idea para la cena:** "El plato para comer saludable para niños"

**Os recomendamos:**

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>

Dra. M<sup>º</sup> del Pilar Carballo González  
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

|                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                                                                                                                                         |           |                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                                                                                                                                                         |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Manzana roja<br><b>COMIDA</b><br>· Sopa juliana<br>· Pollo a la plancha con arroz<br><br>· Plátano<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de queso/fruta de temporada                           | <b>3</b>  | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Barrita de cereales<br><b>COMIDA</b><br>· Ensaladilla de pasta, campera<br>· Tortilla española con ensalada<br><br>· Yogur<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de mortadela/plátano     | <b>4</b>  | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Yogur bebible<br><b>COMIDA</b><br>· Ensaladilla rusa<br>· Bacalao a la romana con pat. cocida<br><br>· Manzana<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de Nocilla/fruta de temporada  | <b>5</b>  | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Plátano<br><b>COMIDA</b><br>· Macarrones con atún y tomate<br>· Raxo de pollo con setas<br><br>· Fruta de temporada<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de jamón cocido/pera                       | <b>6</b>  | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Mandarina<br><b>COMIDA</b><br>· Lentejas estofadas<br>· Guiso de ternera<br><br>· Yogur bebible<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de chocolate/manzana                | <b>7</b>  |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Barrita de cereales<br><b>COMIDA</b><br>· Croquetas de pollo con ensalada<br>· Zorza con patata cocida<br><br>· Manzana<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de salchichón/fruta de temporada | <b>10</b> | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Plátano<br><b>COMIDA</b><br>· Crema de verduras<br>· Tortilla española con tomate<br><br>· Petit suisse<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de queso/manzana roja                       | <b>11</b> | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Yogur bebible<br><b>COMIDA</b><br>· Ensaladilla de pasta con atún y jamón<br>· Nuggets de pollo con ensalada<br><br>· Pera<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de Nocilla/plátano | <b>12</b> | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· manzana<br><b>COMIDA</b><br>· Caracolas bolognesa<br>· Pescado fresco al horno con lechuga, maíz y aceitunas<br><br>· Fruta de temporada<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de chorizo/mandarina  | <b>13</b> | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· pera<br><b>COMIDA</b><br>· Potaje de alubias<br>· Rabas con patata cocida<br>· Yogur natural<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de chocolate blanco/fruta de temporada | <b>14</b> |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Manzana<br><b>COMIDA</b><br>· Caldo de arroz<br>· Ragú de ternera con patatas<br><br>· Yogur<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de jamón cocido/fruta de temporada                          | <b>17</b> | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Plátano<br><b>COMIDA</b><br>· Potaje de garbanzos con espinacas<br>· San Jacobo con ensalada<br><br>· Fruta de temporada<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de salchichón/manzana roja | <b>18</b> | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Yogur bebible<br><b>COMIDA</b><br>· Empanada gallega de atún<br>· Albóndigas con arroz<br><br>· Manzana<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de Nocilla/fruta de temporada         | <b>19</b> | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Barrita de cereales<br><b>COMIDA</b><br>· Ensaladilla de pasta, tropical<br>· Merluza al horno con pat. panadera<br><br>· Fruta de temporada<br><b>MERIENDA</b><br>· B. de mortadela/pera | <b>20</b> | <b>MEDIA MAÑANA</b><br>· Manzana roja<br><b>COMIDA</b><br><b>MENÚ FIN DE CURSO</b><br><b>MERIENDA</b><br>· B. de chocolate/fruta de temporada                                           | <b>21</b> |



**¡FELICES VACACIONES!**