



## 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.**

**Seguimos el protocolo Covid-19 para comedores de los centros educativos no universitarios de la Xunta De Galicia.**

---

### CONSEJO DEL MES DE JUNIO

Se acaba el curso y la pirámide de la dieta mediterránea nos va ayudar a preparar platos sencillos, muy apetecibles y fáciles de elaborar.

Os animo a consumir a diario alimentos locales, frescos, de temporada y con protagonismo de verduras, hortalizas, legumbres, cereales, pescados, frutas y frutos secos.

¡Os deseo que tengáis unas buenas vacaciones!

**Idea para la cena:**

Ensalada de arroz integral con guisantes, trocitos de tomate, zanahoria, rape... dad rienda suelta a vuestra imaginación ¡y añadidlo también! Y, como siempre, regado con aceite de oliva virgen extra.

**Os recomendamos:**

<https://dietamediterranea.com/>

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p>31</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caldo gallego</li> <li>· Albóndigas con arroz</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón asado /fruta de temporada</li> </ul>	<p>1</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabacín con picatostes</li> <li>· Zorza con menestra de verduras</li> <li>· Helado</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón/manzana roja</li> </ul>	<p>2</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla rusa</li> <li>· Merluza a la gallega con pat. cocida</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de crema de cacao /manzana roja</li> </ul>	<p>3</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras</li> <li>· Tortilla española con tomate</li> <li>· Helado</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso/plátano</li> </ul>	<p>4</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa Juliana</li> <li>· Pollo a la plancha con patatas fritas</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate/manzana</li> </ul>
<p>7</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz mil delicias</li> <li>· Raxo de pollo al ajillo con ensalada</li> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chorizo/plátano</li> </ul>	<p>8</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabacín con picatostes</li> <li>· Zorza con menestra de verduras</li> <li>· Helado</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón/manzana roja</li> </ul>	<p>9</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Potaje de alubias</li> <li>· Pescado fresco con lechuga, maíz y aceitunas</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de crema de cacao /ciruela</li> </ul>	<p>10</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de letras</li> <li>· Tortilla española con jamón y ensalada</li> <li>· Yogur</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de jamón cocido/pera</li> </ul>	<p>11</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana roja</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fusili con verduras</li> <li>· Rabas con judías verdes</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate/fruta de temporada</li> </ul>
<p>14</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· San Jacobo con ensalada</li> <li>· Fruta de temporada</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de queso/manzana</li> </ul>	<p>15</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones con atún y tomate</li> <li>· Jamón asado en su salsa con champiñones</li> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de pechuga de pavo/pera</li> </ul>	<p>16</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogur bebible</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Croquetas de jamón con ensalada</li> <li>· Ragú de ternera con verduras y patatas</li> <li>· Helado</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de crema de cacao/plátano</li> </ul>	<p>17</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla de pasta, tropical</li> <li>· Bacalao al horno pat. panadera</li> <li>· Plátano</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chorizo/fruta de temporada</li> </ul>	<p>18</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pera</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz marinero</li> <li>· Tortilla española con tomate</li> <li>· Yogur</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate blanco/manzana roja</li> </ul>
<p>21</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Manzana</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirales a la sorrentina</li> <li>· Fingers de pollo caseros con tomate</li> <li>· Yogur</li> </ul> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de salchichón/fruta de temporada</li> </ul>	<p>22</p> <p><b>MEDIA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Barrita de cereales</li> </ul> <p><b>COMIDA</b></p> <p><b>MENÚ FIN DE CURSO</b></p> <p><b>MERIENDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bocado de chocolate/manzana</li> </ul>	 <p><b>¡FELICES VACACIONES!</b></p>		