



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

Últimamente me preguntan qué nutrientes se pueden tomar para aumentar la inmunidad. Afortunadamente no tendremos que buscar alimentos que provengan de otras zonas o países, ya que tenemos la suerte de vivir en Galicia. Aquí existe una gran variedad de pescados que nos aportan grasas 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:

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-inmunidad-nutricion-13086165>

Dra. M^º del Pilar Carballo González

Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	<p>MEDIA MAÑANA 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz caldoso Raxo de cerdo con pimientos y patatas Melón <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de salchichón/fruta de temporada 	<p>MEDIA MAÑANA 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada <i>caprese</i> Bacalao al horno con verduras Ciruela <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de chocolate/mandarina
<p>MEDIA MAÑANA 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa Pechuga de pavo a la plancha con zanahoria <i>baby</i> Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> B. de queso/pera 	<p>MEDIA MAÑANA 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Caldo gallego Salchichas con arroz Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de chorizo/manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con espinacas Rabas con tomate y piña Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> B. de crema de cacao /manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Empanada de atún Jamón asado con champiñones en salsa Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocad. de jamón cocido/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave con estrellitas Ragú de ternera con verduras Helado <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de chocolate blanco/ciruela
<p>MEDIA MAÑANA 12</p> <ul style="list-style-type: none"> Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz a la portuguesa Tortilla con ensalada Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de jamón asado/manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 13</p> <ul style="list-style-type: none"> Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema Vichy Zorza con menestra de verduras Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de salchichón/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 14</p> <ul style="list-style-type: none"> Yogur bebible <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla de pasta, campera Pescado con guarnición Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de queso de untar/pera 	<p>MEDIA MAÑANA 15</p> <ul style="list-style-type: none"> Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con jamón Lomo de cerdo en salsa con patata cocida Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> B. jamón serrano/manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 16</p> <ul style="list-style-type: none"> Ciruela <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Fabada asturiana Guiso de choupa Helado <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de chocolate/fruta de temporada
<p>MEDIA MAÑANA 19</p> <ul style="list-style-type: none"> Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Farfalle a la sorrentina Pollo al curry con arroz basmati Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de pechuga de pavo/manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 20</p> <ul style="list-style-type: none"> Barrita de cereales <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con atún y tomate Tortilla española con tomate Yogur de vainilla <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de queso/ciruela 	<p>MEDIA MAÑANA 21</p> <ul style="list-style-type: none"> Manzana <p>COMIDA</p> <p><i>MENÚ FIN DE CURSO</i></p> <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Bocadillo de chocolate/fruta de temporada 		
				<p>¡FELICES VACACIONES!</p>