LICEO LA PAZ

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

Es sabido que la cena de las personas adultas debe de ser ligera. Sin embargo, los niños en edad escolar necesitarán reponer con ella los depósitos de glucógeno y nutrientes que hayan agotado a lo largo de la tarde. Es conveniente que cenen dos horas antes de acostarse como mínimo, pudiendo realizar una merienda/cena.

Idea para la cena:

Fajitas rellenas con arroz y un salteado de taquitos de pavo, trocitos de pimiento y tomate triturado.

Os recomendamos:

https://comidarealfood.files.wordpress.com/2018/02/algoritmo-verduras2.pdf

Dra. Mª del Pilar Carballo González
Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.

JUNIO 2025

Tenemos a disposición de los usuarios toda la información necesaria relacionada con la presencia de alérgenos en los menús del mes (Reglamento 1169/2011 de la UE)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales **COMIDA** · Sopa de letras · Ragú de ternera con verduras · Manzana **MERIENDA** · B. de salchichón / plátano	**MEDIA MAÑANA** · Yogur bebible **COMIDA** · Ensaladilla rusa · Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria baby · Fruta de temporada **MERIENDA** · B. de jamón cocido / manzana	**MEDIA MAÑANA** · Manzana **COMIDA** · Garbanzos con bacalao · Tortilla española con tomate · Yogur de piña **MERIENDA** · Bocadillo de crema de cacao / pera	**MEDIA MAÑANA** · Mandarina **COMIDA** · Arroz caldoso · Judías con zorza · Plátano **MERIENDA** · Bocadillo de queso / ciruela	**MEDIA MAÑANA** · Manzana roja **COMIDA** · Crema de calabacín · Bacalao al *pil pil* con patatas · Helado **MERIENDA** · B. de chocolate / fruta de temporada
MEDIA MAÑANA · Mandarina **COMIDA** · Caldo gallego · *Fingers* de pollo con arroz · Manzana **MERIENDA** · Bocadillo de chorizo / pera	**MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Ensalada *caprese* · Gallineta con patata cocida · Fruta de temporada **MERIENDA** · Bocadillo de pechuga de pavo / manzana	**MEDIA MAÑANA** · Barrita de cereales **COMIDA** · Potaje de alubias · Tortilla española con ensalada · Yogur de vainilla **MERIENDA** · Bocadillo de queso de untar / plátano	**MEDIA MAÑANA** · Manzana roja **COMIDA** · Crema *parmentier* con verduras · Guiso de cerdo con arroz · Pera **MERIENDA** · Bocadillo de salchichón / mandarina	**MEDIA MAÑANA** · Yogur bebible **COMIDA** · *Fusili* con salsa de verduras · Guiso de choupa con patatas · Mandarina **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate blanco / manzana roja
MEDIA MAÑANA · Barrita de cereales **COMIDA** · Crema de zanahorias · Salchichas con arroz · Fruta de temporada **MERIENDA** · Bocadillo de jamón asado / plátano	**MEDIA MAÑANA** · Pera **COMIDA** · Ensaladilla de pasta con atún y jamón · Raxo de cerdo con pimientos y patatas · Helado **MERIENDA** · Bocadillo de queso / manzana	**MEDIA MAÑANA** · Plátano **COMIDA** · Estofado de lentejas · Pescado fresco (según disponibilidad) · Manzana **MERIENDA** · Bocadillo de paté de atún / mandarina	**MEDIA MAÑANA** · Yogur bebible **COMIDA** · Crema de verduras · Pollo al curry con arroz · Plátano **MERIENDA** · Bocadillo de jamón serrano / manzana roja	**MEDIA MAÑANA** · Manzana **COMIDA** · MENÚ FIN DE CURSO **MERIENDA** · Bocadillo de chocolate / fruta de temporada