



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 cenén 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/algorithmo-verduras2.pdf>

¡Felices vacaciones!

Dra. M^ª del Pilar Carballo González

Profesora del Ciclo Formativo Superior de Dietética.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>MEDIA MAÑANA 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Tortilla española con tomate • Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chorizo / pera 	<p>MEDIA MAÑANA 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz caldoso • Salmon al horno con ensalada • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de jamón cocido / mandarina 	<p>MEDIA MAÑANA 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciruela <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla de pasta integral • Judías con zorza • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de paté de atún / manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos con bacalao • Pechuga de pollo a la plancha • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso / plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos • Ternera guisada con champiñones y patatas • Manzana roja <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chocolate / ciruela
<p>MEDIA MAÑANA 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciruela <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caldo gallego • Pollo en salsa con arroz • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de salchichón / mandarina 	<p>MEDIA MAÑANA 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada caprese • Gallineta con patata cocida • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de pechuga de pavo / manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla rusa • Tortilla española con ensalada • Yogur natural <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso de untar/plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema <i>parmentier</i> con verduras • Guiso de cerdo con arroz integral • Pera <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chorizo / fruta de temporada 	<p>MEDIA MAÑANA 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Fusili</i> con salsa de verduras • Guiso de choupa con patatas • Mandarina <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chocolate blanco / pera
<p>MEDIA MAÑANA 15</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana roja <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones boloñesa • Croquetas con ensalada • Fruta de temporada <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de jamón asado / plátano 	<p>MEDIA MAÑANA 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pera <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potaje de alubias • Pescado fresco (según disponibilidad) • Manzana <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de queso / manzana 	<p>MEDIA MAÑANA 17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plátano <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaladilla de pasta integral con atún y jamón • Raxo de cerdo con pimientos y patatas • Helado <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de paté de atún / fruta de temporada 	<p>MEDIA MAÑANA 18</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarina <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahorias • Pollo al curry con arroz • Plátano <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado jamón serrano / manzana roja 	<p>MEDIA MAÑANA 19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana <p>COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • MENÚ FIN DE CURSO <p>MERIENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bocado de chocolate / fruta de temporada