



SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR MINUTA 1

02 DE DICIEMBRE AL 5 DE DICIEMBRE DE 2019

LUNES							
1º	Sopa de fideos	2º	Filete de pollo en salsa	3º	Ensaladilla (patatas, atún, huevo duro, zanahoria y mayonesa)	4º	Fruta
MARTES							
1º	Patatas revueltas	2º	Lomos de merluza en salsa	3º	Lechuga con tomate y atún	4º	Fruta
MIÉRCOLES							
1º	Arroz con chocos, gambas y guisantes	2º	Croquetas de jamón	3º	Lechuga con zanahoria rallada	4º	Fruta
JUEVES							
1º	Lentejas con jamón	2º	Lomo de merluza frito	3º	Ensalada de pasta, tomate, jamón de york y atún	4º	Fruta

La fruta que se va a servir durante la semana será la de la temporada en la que estamos: pera, manzana, naranja, manzana, mandarina o plátano.

Teniendo en cuenta lo que se come cada día, se recomienda complementar la cena con el grupo de alimentos que no se ha consumido en el almuerzo.

Se recomienda realizar actividad física con regularidad y tener hábitos higiénicos saludables antes y después de cada comida.