



**SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR**  
**MINUTA 1**  
**11 DE SEPTIEMBRE AL 13 DE SEPTIEMBRE DE**  
**2019**

<b>MIÉRCOLES</b>			
<b>1º</b>	<b>Sopa de fideos</b>	<b>2º</b>	<b>Filete de pollo en salsa</b>
<b>3º</b>	<b>Ensaladilla (patatas, atún, huevo duro, zanahoria y mayonesa)</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
			
<b>JUEVES</b>			
<b>1º</b>	<b>Patatas revueltas</b>	<b>2º</b>	<b>Lomos de merluza en salsa</b>
<b>3º</b>	<b>Lechuga con tomate y atún</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
			
<b>VIERNES</b>			
<b>1º</b>	<b>Arroz con chocos, gambas y guisantes</b>	<b>2º</b>	<b>Croquetas de jamón</b>
<b>3º</b>	<b>Lechuga con zanahoria rallada</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
			

La fruta que se va a servir durante la semana será la de la temporada en la que estamos: pera, manzana, nectarina, melocotón 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.