



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

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

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.