























SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 1

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE DE 2020

LUNES							
1º	Sopa de fideos	2º	Filete de pollo guisado en salsa	3º	Ensaladilla (patatas, atún, huevo duro, zanahoria y mayonesa)	4º	Fruta
							
MARTES							
1º	Patatas revueltas	2º	Lomo de merluza al horno 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	Filetes de hallibut frito	3º	Ensalada de pasta, tomate, jamón de york y atún	4º	Fruta
							
VIERNES							
1º	Potaje de garbanzos con chorizo	2º	Pastel de carne de pollo al horno	3º	Lechuga con tomates aliñados	4º	Bebible
							

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