



SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 1

SEMANA DEL 10 AL 14 DE OCTUBRE DE 2022

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	Arroz con chocos, gambas y guisantes	2º	Croquetas de jamón	3º	Lechuga con zanahoria rallada	4º	Fruta
							
JUEVES							
1º	Patatas revueltas	2º	Lomo de merluza al horno en salsa	3º	Ensalada con tomate y atún	4º	Fruta
							
VIERNES							
1º	Lentejas con jamón	2º	Filete de hallibut frito	3º	Ensalada de pasta, tomate, jamón de york y atún	4º	Lácteo
							

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