















SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR
MINUTA 1
3 DE DICIEMBRE AL 5 DEL DICIEMBRE 2018

LUNES							
1º	Patatas revueltas	2º	Filetes de pollo guisado en salsa	3º	Lechuga con tomate y atún	4º	Fruta
							
MARTES							
1º	Sopa de fideos	2º	Lomos de merluza en salsa	3º	Ensaladilla (patatas, atún, huevo duro, zanahoria y mayonesa)	4º	Fruta
							
MIÉRCOLES							
1º	Arroz con pollo	2º	Filete de hallibut frito	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, 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.