

NOTIFICACIÓNS DO SERVIZO DE COMEDOR

1. Correccións do menú de outubro de 2021

- **Día 5:** O menú que se serviu foi filete de escarpote ao forno con patacas panadeira.

O escarpote é un peixe branco de roca rico en ferro, potasio e vitaminas do grupo B.



- **Día 21:** O menú deste día foi fogonero ao forno con maionesa e patacas cocidas.

O fogonero é un peixe branco da familia do bacallau que vive en augas frías do Atlántico. Destaca polo seu contido en vitaminas do grupo B e D así como nos minerais iodo, selenio e calcio.



2. A importancia de comer amodo e mastigar ben os alimentos.

Nunha correcta alimentación non só importa o que comemos, senón tamén como o facemos. A maneira de mastigar e o tempo que se dedica a comer inflúen na nosa saúde. Comer amodo mastigando ben os alimentos aporta numerosos beneficios:

- Favorece a dixestión
- Coida a saúde bucodental
- Prevé a obesidade pola percepción de saciedade
- Relaxa e mellora o ánimo

Grazas pola súa colaboración