



# SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 2

Semana del 14 al 18 de octubre de 2019

LUNES							
1º	Estofado de patatas con carne de ternera	2º	Pez espada en salsa de verdura	3º	Lechuga con tomate y atún	4º	Fruta
MARTES							
1º	Crema de verduras con picatostes	2º	Filetes de lomo en salsa de verdura	3º	Lechuga con remolacha rallada	4º	Fruta
MIÉRCOLES							
1º	Arroz a la cubana con salchichas	2º	Filete de hallibut frito	3º	Lechuga con zanahoria rallada	4º	Fruta
JUEVES							
1º	Judías con chorizo	2º	Lomo de merluza al horno en salsa	3º	Ensalada de pasta, tomate, jamón de york y atún	4º	Fruta
VIERNES							
1º	Sopa de verduras con estrellitas	2º	Tortilla de patatas	3º	Salsa de tomate	4º	Lácteo

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

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 hacer actividad con regularidad y tener hábitos higiénicos saludables antes y después de cada comida.