




SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 2

Semana del 13 al 16 de octubre de 2020

MARTES							
1º	Estofado de patatas con carne de ternera	2º	Pez espada en salsa de verdura	3º	Lechuga con tomate y atún	4º	Fruta
							
MIÉRCOLES							
1º	Crema de verduras con picatostes	2º	Filetes de lomo de cerdo en salsa de verdura	3º	Lechuga con remolacha rallada	4º	Fruta
							
JUEVES							
1º	Arroz a la cubana con slchichas	2º	Filete de hallibut frito	3º	Lechuga con zanahoria rallada	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: melocotón, manzana, pera, plátano o nectarina.

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.