



SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 2

Semana del 9 al 13 de noviembre de 2020

| 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 | Pisto de verduras con huevo cocido | 2º | Filetes de lomo de cerdo en salsa de verdura | 3º | Lechuga con remolach a rallada | 4º | Fruta |
|  | |  | |  | |  | |
| MIÉRCOLES | | | | | | | |
| 1º | Arroz a la cubana con slchichas | 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 | Lechuga con tomate y maíz | 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.