



SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR
 MINUTA 4 DEL 21 DE DICIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE DE 2020

LUNES			
1º	Lentejas con chorizo	2º	Pez espada en salsa de verdura
3º	Lechuga con remolacha rallada	4º	Fruta
			
			
MARTES			
1º	Arroz a la cubana con salchichas	2º	Nuggets de pollo
3º	Lechuga con maíz	4º	Postre especial de navidad
			
			

La fruta que se va a servir durante la semana será la de la temporada en la que estamos: melón, naranja, mandarina, piña, 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.