



















# SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 4 DEL 3 DE MARZO AL 6 DE MARZO DE 2020

MARTES							
<b>1º</b>	<b>Sopa de fideos</b>	<b>2º</b>	<b>Tortilla de patatas</b>	<b>3º</b>	<b>Salsa de tomate</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
							
MIÉRCOLES							
<b>1º</b>	<b>Crema de calabacines con picatostes y jamón</b>	<b>2º</b>	<b>Filetes de lomo de cerdo guisado en salsa</b>	<b>3º</b>	<b>Ensaladilla (patatas, atún huevo duro, zanahoria y mayonesa)</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
							
JUEVES							
<b>1º</b>	<b>Lentejas con jamón</b>	<b>2º</b>	<b>Palitos de merluza</b>	<b>3º</b>	<b>Lechuga con tomate y atún</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
							
VIERNES							
<b>1º</b>	<b>Arroz con carne de pollo</b>	<b>2º</b>	<b>Pez espada en salsa de verdura</b>	<b>3º</b>	<b>Lechuga con remolacha rallada</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
							

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