



## SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 4

SEMANA DEL 22 AL 25 DE FEBRERO DE 2021

LUNES							
1º	Sopa de maravilla	2º	Filete de lomo de cerdo al horno en salsa de verdura	3º	Lechuga con zanahoria rallada	4º	Fruta
							
MARTES							
1º	Lentejas con jamón	2º	Palitos de merluza	3º	Lechuga con tomate y atún	4º	Fruta
							
MIÉRCOLES							
1º	Arroz con pollo	2º	Pez espada al horno en salsa de verdura	3º	Lechuga con remolacha rallada	4º	Fruta
							
JUEVES							
1º	Estofado de patatas con carne de ternera y guisantes	2º	Croquetas de jamón	3º	Lechuga con maíz y atún	4º	Fruta
							

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