























SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 2

Semana del 16 al 20 de octubre 2017

LUNES							
1º	Arroz a la cubana con salchichas	2º	Croquetas de jamón	3º	Lechuga con tomate y atún	4º	Fruta
							
MARTES							
1º	Espaguetis a la boloñesa	2º	Filetes de lomo en salsa de verdura	3º	Lechuga con remolacha rallada	4º	Fruta
							
MIÉRCOLES							
1º	Estofado de patatas con carne de ternera	2º	Pez espada en salsa	3º	Lechuga con zanahoria rallada	4º	Fruta
							
JUEVES							
1º	Judías con chorizo	2º	Albóndigas de pescado	3º	Lechuga con tomate y maíz	4º	Fruta
							
VIERNES							
1º	Sopa de verduras con estrellitas	2º	Tortilla de patatas	3º	Tomate frito	4º	Bebible
							

La fruta que se va a servir durante la semana será la de la temporada en la que estamos: pera, manzana, melocotón, plátano o melón.

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.