























# SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

## MINUTA 4 DEL 2 AL 6 DE OCTUBRE 2017

LUNES							
<b>1º</b>	<b>Sopa de fideos</b>	<b>2º</b>	<b>Tortilla de patatas</b>	<b>3º</b>	<b>Tomate frito</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
							
MARTES							
<b>1º</b>	<b>Crema de calabacines con picatostes y jamón</b>	<b>2º</b>	<b>Filetes de lomo en salsa</b>	<b>3º</b>	<b>Ensaladilla (patatas, atún, huevo duro, zanahoria y mayonesa)</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
							
MIÉRCOLES							
<b>1º</b>	<b>Lentejas con chorizo</b>	<b>2º</b>	<b>Pavía de merluza</b>	<b>3º</b>	<b>Lechuga con tomate y atún</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
							
JUEVES							
<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>
							
VIERNES							
<b>1º</b>	<b>Pisto con huevo duro</b>	<b>2º</b>	<b>Albóndigas de carne</b>	<b>3º</b>	<b>Lechuga con maíz</b>	<b>4º</b>	<b>Bebible</b>
							

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