



















SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 4 DEL 8 AL 11 DE ENERO DE 2019

MARTES							
1º	Crema de calabacines con picatostes y jamón	2º	Filetes de lomo en salsa	3º	Ensaladilla (patatas, atún, huevo duro, zanahoria y mayonesa)	4º	Fruta
							
MIÉRCOLES							
1º	Lentejas con chorizo	2º	Pavía de merluza	3º	Lechuga con tomate y atún	4º	Fruta
							
JUEVES							
1º	Arroz con carne de pollo	2º	Pez espada en salsa de verdura	3º	Lechuga con remolacha rallada	4º	Fruta
							
VIERNES							
1º	Macarrones con tomate	2º	Albóndigas de carne	3º	Lechuga con maíz	4º	Lácteo
							

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