











# SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 4 DEL 8 DE ENERO AL 12 DE ENERO 2018

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>Buñuelos de bacalao</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>Macarrones con tomate</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, 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.