



SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 3

SEMANA DEL 20 AL 24 DE NOVIEMBRE 2017

		LUNES			
1º	Crema de calabacines con picatostes y jamón picado	2º	Carne con tomate	3º	Fruta
					
		MARTES			
1º	Lentejas con chorizo	2º	Rabas de calamar	3º	Lechuga con tomate y zanahoria rallada
					
					
		MIÉRCOLES			
1º	Revuelto de judías verdes y patatas	2º	Carne de cerdo en salsa	3º	Fruta
					
		JUEVES			
1º	Sopa de arroz	2º	Filetes de hallibut frito	3º	Aliño de patatas, huevo, maíz y atún
					
					
		VIERNES			
1º	Macarrones con tomate	2º	Churrasquitos de pollo al horno con champiñones	3º	Danonino
					

La fruta que se va a servir durante la semana será la de la temporada en la que estamos: manzana, naranja, pera, mandarina, 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 hacer actividad física con regularidad y tener hábitos higiénicos saludables antes y después de cada comida