



# SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

## MINUTA 3

### SEMANA DEL 19 AL 23 DE NOVIEMBRE DE 2018

LUNES							
1º	Crema de calabacines con picatostes y jamón picado	2º	Carne con tomate	3º	Fruta		
							
MARTES							
1º	Lentejas con chorizo	2º	Palitos de merluza	3º	Lechuga con tomate y zanahoria rallada	4º	Fruta
							
MIÉRCOLES							
1º	Revuelto de judías verdes y patatas	2º	Carne de cerdo en salsa	3º	Fruta		
							
JUEVES							
1º	Sopa de arroz	2º	Lomo de merluza en salsa	3º	Aliño de patatas, huevo, maíz y atún	4º	Fruta
							
VIERNES							
1º	Espaguetis a la boloñesa	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: mandarina, naranja, pera, manzana, 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