

















SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 3
**SEMANA DEL 17 AL 21 DE DICIEMBRE DE
2018**

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	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	Postre especial		
			
			

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