














# SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

## MINUTA 3

### SEMANA DEL 2 AL 4 DE MAYO DE 2018

MIÉRCOLES			
<b>1º</b>	<b>Lentejas con chorizo</b>	<b>2º</b>	<b>Rabas de calamar</b>
<b>3º</b>	<b>Lechuga con tomate y zanahoria rallada</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
			
			
JUEVES			
<b>1º</b>	<b>Sopa de arroz</b>	<b>2º</b>	<b>Lomo de merluza en salsa</b>
<b>3º</b>	<b>Lechuga con tomate y atún</b>	<b>4º</b>	<b>Fruta</b>
			
			
VIERNES			
<b>1º</b>	<b>Espaguetis a la boloñesa</b>	<b>2º</b>	<b>Churrasquitos de pollo al horno con champiñones</b>
<b>3º</b>	<b>Fruta</b>		
			
			

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