



SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 3

SEMANA DEL 24 AL 28 DE SEPTIEMBRE 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 |
| |  | |  | |  |
| | | | | |  |
| 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 |
| |  | |  | |  |
| | | | | |  |
| 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: melocotón, nectarina, pera, melón, 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