









# SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

## MINUTA 3

### SEMANA DEL 25 AL 27 DE FEBRERO DE 2019

		LUNES			
<b>1º</b>	<b>Crema de calabacines con picatostes y jamón picado</b>	<b>2º</b>	<b>Carne con tomate</b>	<b>3º</b>	<b>Fruta</b>
					
		MARTES			
<b>1º</b>	<b>Lentejas con jamón</b>	<b>2º</b>	<b>Pavías de bacalao</b>	<b>3º</b>	<b>Lechuga con tomate y zanahoria rallada</b>
					
					
		MIÉRCOLES			
<b>1º</b>	<b>Sopa de arroz</b>	<b>2º</b>	<b>Lomo de merluza al horno en salsa</b>	<b>3º</b>	<b>Aliño de pasta, huevo, maíz y atún</b>
					
					

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