











SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 3

Semana del 29 de abril al 3 de mayo de 2019

LUNES					
1º	Crema de calabacines con calabacines y jamón picado	2º	Carne de cerdo con tomate con salsa de tomate	3º	Fruta
					
MARTES					
1º	Lentejas con jamón	2º	Rabas de calamar	3º	Lechuga con tomate y zanahoria rallada
					
4º		Fruta			
					
JUEVES					
1º	Sopa de arroz	2º	Lomo de merluza	3º	Lechuga con tomate y maíz
					
4º		Fruta			
					
VIERNES					
1º	Espaguetis a la boloñesa	2º	Churrasquitos de pollo guisado con champiñones	3º	Lechuga aliñada
					
4º		Lácteo			
					

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

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 con regularidad y tener hábitos higiénicos saludables antes y después de cada comida.