






















SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 3

Semana del 16 al 20 de diciembre de 2019

LUNES							
1º	Crema de calabacines con picatostes y jamón	2º	Carne de cerdo con tomate	3º	Fruta		
							
MARTES							
1º	Lentejas con jamón	2º	Rabas de calamar	3º	Lechuga con zanahoria rallada	4º	Fruta
							
MIÉRCOLES							
1º	Estofado de patatas con carne de ternera y guisantes	2º	Lomos de merluza al horno en salsa	3º	Lechuga con maíz	4º	Fruta
							
JUEVES							
1º	Sopa de arroz	2º	Lomo de merluza frito	3º	Aliño de lechuga con atún, huevo duro y maíz	4º	Fruta
							
VIERNES							
1º	Espaguetis a la boloñesa	2º	Churrasquito de pollo guisado con champiñones	3º	Lechuga aliñada	4º	Postre especial navideño
							

La fruta que se va a servir durante la semana será la de la temporada en la que estamos: pera, manzana, naranja, mandarina o 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 con regularidad y tener hábitos higiénicos saludables antes y después de cada comida.