






















# SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

## MINUTA 3

Semana del 23 al 27 de septiembre de 2019

LUNES							
<b>1º</b>	Crema de calabacines con calabacines y jamón picado	<b>2º</b>	Carne de cerdo con salsa de tomate	<b>3º</b>	Fruta		
							
MARTES							
<b>1º</b>	Lentejas con jamón	<b>2º</b>	Rabas de calamar	<b>3º</b>	Lechuga y zanahoria rallada	<b>4º</b>	Fruta
							
MIÉRCOLES							
<b>1º</b>	Estofado de patatas con ternera y guisantes	<b>2º</b>	Lomo de merluza	<b>3º</b>	Lechuga con maíz	<b>4º</b>	Fruta
							
JUEVES							
<b>1º</b>	Sopa de arroz	<b>2º</b>	Carne de cerdo en salsa de verdura	<b>3º</b>	Lechuga con tomate y maíz	<b>4º</b>	Fruta
							
VIERNES							
<b>1º</b>	Espaguetis a la boloñesa	<b>2º</b>	Churrasquitos de pollo guisado con champiñones	<b>3º</b>	Lechuga aliñada	<b>4º</b>	Yogur
							

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

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.