













# SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 3

Semana del 27 al 31 de enero de 2020

LUNES					
1º	Crema de calabacines con picatostes y jamón	2º	Carne de cerdo con tomate	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	Churrasquito de pollo guisado con champiñones	3º Aliño de lechuga con atún, huevo duro y maíz	4º Fruta
					
VIERNES					
1º	Espaguetis a la boloñesa	2º	Fritos de merluza	3º Lechuga aliñada	4º Bebible
					

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.