



SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 3
SEMANA DEL 22 DE NOVIEMBRE AL 26 DE NOVIEMBRE DE 2021

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 tomate y 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	Filetes de hallibut 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	Yogur				
					

La fruta que se va a servir durante la semana será la de la temporada en la que estamos: piña, melón, manzana, mandarina, 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.