



SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

MINUTA 3

SEMANA DEL 7 AL 11 DE MARZO DE 2022

| 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.