



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – octubre 2018



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Picadillo de tomate Calamares a la plancha con verduras salteadas Yogur	Crema de guisantes Huevo pasado por agua con jamón Yogur	Pimentada Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur	Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Yogur	Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Fruta del tiempo
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Crema de calabacín Tortilla de berenjenas con tomate abierto Yogur	Espárragos blancos aliñados Salmón con verduras al papillote Yogur	Caldo de verduras Cinta de lomo con guisantes salteados Fruta del tiempo	Pimentada Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga y tomate Yogur	FESTIVO
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Crema de verduras Tortilla de patatas cocidas con pimentada Yogur	Caldo con fideos Pinchito de pollo con ensalada vegetal Fruta del tiempo	Judías verdes aliñadas Cinta de lomo a la plancha con patatas aliñadas Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Atún a la plancha con ensalada vegetal Yogur	Puré de patatas Hamburguesa de pollo con lechuga Yogur
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Picadillo de tomate Pescadilla al horno con verduras Yogur	Crema de calabaza Hamburguesa de pollo con lechuga Fruta del tiempo	Sopa de verduras Tortilla de patatas con pimentada Yogur	Crema de calabacín Palitos de merluza con ensalada de remolacha y zanahoria Yogur	Patatas aliñadas Cinta de lomo con guisantes salteados Yogur
Día 29	Día 30	Día 31	Día 1	Día 2
Picadillo de tomate Lenguado a la plancha con verduras salteadas Yogur	Crema de guisantes Huevo pasado por agua con jamón Yogur	Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Yogur	Pimentada Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur	Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Fruta del tiempo

NOTA: Todas las cenas deberán ser acompañadas por pan blanco/integral o picos y agua.