



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – noviembre 2018



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Día 1	Día 2
			FESTIVO	FESTIVO
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Arroz tres delicias Pescado cocido con verduras Fruta del tiempo	Ensalada de espárragos blancos Hamburguesa de ternera con lechuga Yogur	Judías verdes aliñadas Tortilla a la francesa con gambas Yogur	Espárragos salteados con jamón Empanadilla de atún Yogur	Patatas aliñadas Cinta de lomo con guisantes Yogur
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
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
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Crema de calabacín Tortilla de berenjenas con tomate abierto Yogur	Tomate abierto Porción de pizza con atún Yogur	Caldo de verduras Cinta de lomo con guisantes salteados Fruta del tiempo	Espárragos blancos aliñados Salmón con verduras al papillote Yogur	Pimentada Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga y tomate Yogur
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Crema de verduras Tortilla de patatas cocidas con pimentada Yogur	Caldo con fideos Pinchito de pollo con ensalada vegetal Fruta del tiempo	Ensalada vegetal Huevo a la americana Pan tostado con aceite y jamón Yogur	Almejas a la marinera Atún a la plancha con ensalada vegetal Yogur	Puré de patatas Hamburguesa de pollo con lechuga Yogur

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