



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – diciembre 2018



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Crema de calabacín Tortilla de berenjenas con tomate abierto Yogur	Caldo de verduras Cinta de lomo con guisantes salteados Fruta del tiempo	Espárragos blancos aliñados Salmón con verduras al papillote Yogur	Pimentada Tortilla de patatas con lechuga y tomate Yogur	Tomate abierto Porción de pizza con atún Yogur
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Crema de verduras Tortilla de patatas cocidas con pimentada Yogur	Puré de patatas Hamburguesa de atún con lechuga Yogur	Almejas a la marinera Atún a la plancha con ensalada vegetal Yogur	Ensalada vegetal Huevo a la americana Pan tostado con aceite y jamón Yogur	Caldo con fideos Pinchito de pollo con ensalada vegetal Fruta del tiempo
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Arroz tres delicias Pescado cocido con verduras Fruta del tiempo	Patatas aliñadas Cinta de lomo con guisantes Yogur	Judías verdes aliñadas Tortilla a la francesa con gambas Yogur	Espárragos salteados con jamón Empanadilla de atún Yogur	Ensalada de espárragos blancos Hamburguesa de ternera con lechuga Yogur
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
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

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