



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – Enero 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Día 8 Arroz tres delicias Pescado cocido con verduras Fruta del tiempo	Día 9 Espárragos salteados con jamón Empanadilla de atún Yogur	Día 10 Judías verdes aliñadas Tortilla a la francesa con gambas Yogur	Día 11 Patatas aliñadas Cinta de lomo con guisantes Yogur
Día 14 Picadillo de tomate Calamares a la plancha con verduras salteadas Yogur	Día 15 Crema de guisantes Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur	Día 16 Pimentada Huevo pasado por agua con jamón Yogur	Día 17 Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Yogur	Día 18 Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Fruta del tiempo
Día 21 Picadillo de tomate Calamares a la plancha con verduras salteadas Yogur	Día 22 Crema de guisantes Huevo pasado por agua con jamón Yogur	Día 23 Pimentada Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur	Día 24 Crema de verduras Lomo adobado con pisto Yogur	Día 25 Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Fruta del tiempo
Día 28 Picadillo de tomate Calamares a la plancha con verduras salteadas Yogur	Día 29 Crema de guisantes Huevo pasado por agua con jamón Yogur	Día 30 Pimentada Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur	Día 31 Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Yogur	Día 1 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.