



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – Marzo 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Arroz tres delicias Pescado cocido con verduras Fruta del tiempo	Ensalada de espárragos blancos Hamburguesa de ternera con lechuga Yogur	Espárragos salteados con jamón Empanadilla de atún Yogur	Judías verdes aliñadas Cinta de lomo con guisantes Yogur	Patatas aliñadas Tortilla a la francesa con Gambas Yogur
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
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 Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Yogur	Pan tostado con queso fresco Dorada a la espada con patatas aliñadas Fruta del tiempo
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
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 Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga y tomate Yogur	Pimentada Salmón con verduras al Papillote Yogur
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
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	Puré de patatas Hamburguesa de pollo con ensalada vegetal Yogur	Almejas a la marinera Atún a la plancha con lechuga Yogur

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