



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – Mayo 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 29	Día 30	Día 1	Día 2	Día 3
Crema de verduras Tortilla de patatas cocidas con pimentada Yogur	Caldo con fideos Pinchito de pollo con ensalada vegetal Fruta del tiempo	DÍA DEL TRABAJO	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
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
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 Tortilla a la francesa con gambas Yogur	Patatas aliñadas Cinta de lomo con guisantes Yogur
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Pimentada Huevo pasado por agua con jamón Yogur	Crema de guisantes Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur	Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Yogur	Picadillo de tomate Calamares a la plancha con verduras salteadas Yogur	Crema de verduras Pinchitos de pollo con lechuga Fruta del tiempo
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Picadillo de tomate Calamares a la plancha con verduras salteadas Yogur	Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Yogur	Crema de verduras Lomo adobado con pisto Yogur	Pimentada Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur	Crema de guisantes Huevo pasado por agua con jamón Fruta del tiempo
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
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	Crema de verduras Pinchitos de pollo con lechuga Fruta del tiempo

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