



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – octubre 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 30	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
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	Crema de verduras Pinchitos de pollo con lechuga Fruta del tiempo	Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Yogur
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Crema de calabacín Tortilla de berenjenas con tomate abierto Yogur	Espárragos blancos aliñados Salmón con verduras al papillote Yogur	Caldo de verduras Cinta de lomo con guisantes salteados Fruta del tiempo	Pimentada Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga y tomate Yogur	Tomate abierto Porción de pizza con atún Yogur
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Crema de verduras Tortilla de patatas cocidas con pimentada Yogur	Caldo con fideos Pinchito de pollo con ensalada vegetal Fruta del tiempo	Judías verdes aliñadas Cinta de lomo a la plancha con patatas aliñadas Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Atún a la plancha con ensalada vegetal Yogur	Puré de patatas Hamburguesa de pollo con lechuga Yogur
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Picadillo de tomate Pescadilla al horno con verduras Yogur	Crema de calabaza Hamburguesa de pollo con lechuga Fruta del tiempo	Sopa de verduras Tortilla de patatas con pimentada Yogur	Crema de calabacín Palitos de merluza con ensalada de remolacha y zanahoria Yogur	Patatas aliñadas Cinta de lomo con guisantes salteados Yogur
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 1
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

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