



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Propuestas de cenas – noviembre 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>
<b>FIESTA</b>	Ensalada de espárragos blancos Hamburguesa de atún con lechuga Yogur	Espárragos salteados con jamón Empanadilla de atún Yogur	Judías verdes aliñadas Tortilla a la francesa con gambas Yogur	Patatas aliñadas Merluza a la plancha con guisantes Yogur
<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>
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
<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>
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 Salmón con verduras al papillote Yogur	Pimentada Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga y tomate Yogur
<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>
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	Almejas a la marinera Atún a la plancha con ensalada vegetal Yogur	Puré de patatas Hamburguesa de pollo con lechuga Yogur

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