



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – noviembre 2020



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|--|
| Día 2 | Día 3 | Día 4 | Día 5 | Día 6 |
| FIESTA | Crema de guisantes Huevo pasado por agua con jamón Yogur | Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Yogur | Pimentada Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur | Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Fruta del tiempo |
| Día 9 | Día 10 | Día 11 | Día 12 | Día 13 |
| Arroz tres delicias Hamburguesa de pollo con ensalada mixta Fruta del tiempo | Ensalada de espárragos blancos Pescado cocido con verduras Yogur | Espárragos salteados con jamón Empanadilla de atún Yogur | Judías verdes aliñadas Tortilla a la francesa con gambas Yogur | Salmorejo Merluza a la plancha con guisantes Yogur |
| Día 16 | Día 17 | Día 18 | Día 19 | Día 20 |
| Picadillo de tomate Lenguado a la plancha con verduras salteadas Yogur | Crema de guisantes Huevo pasado por agua con jamón Yogur | Salmorejo Pescado frito 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 |
| Día 23 | Día 24 | Día 25 | Día 26 | Día 27 |
| 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 | Salmorejo Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga y tomate Yogur |
| Día 30 | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 |
| Picadillo de tomate Lenguado a la plancha con verduras salteadas Yogur | Crema de guisantes Huevo pasado por agua con jamón Yogur | Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Yogur | Pimentada Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur | Salmorejo Lomo adobado con pisto Fruta del tiempo |

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