



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – diciembre 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Caldo de verduras Cinta de lomo con guisantes salteados Yogur	Espárragos blancos aliñados Salmón con verduras al papillote Yogur	Crema de calabacín Tortilla de berenjenas con tomate abierto Yogur	Pimentada Chuletas de pavo con lechuga y tomate Yogur	Puré de patatas Filete de lenguado a la plancha con ensalada Fruta del tiempo
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Crema de verduras Tortilla de patatas cocidas con pimentada Fruta del tiempo	Almejas a la marinera Atún a la plancha con ensalada vegetal Yogur	Puré de patatas Hamburguesa de atún con lechuga 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
Día 21				
Patatas aliñadas Cinta de lomo con guisantes Fruta del tiempo				

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