



## Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

### Propuestas de cenas – enero 2021



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Judías verdes aliñadas Tortilla a la francesa con gambas Yogur	Ensalada de espárragos blancos Hamburguesa de ternera con lechuga Yogur	Arroz tres delicias Pescado cocido con verduras Fruta del tiempo	Espárragos salteados con jamón Empanadilla de atún Yogur	Escalibada Pez espada con salsa verde y ensalada de canónigos Yogur
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Crema de verduras Tortilla de patatas cocidas con pimentada Yogur	Caldo con fideos Pinchito de pollo con ensalada vegetal Fruta del tiempo	Puré de patatas Hamburguesa de pollo con lechuga Yogur	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 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Crema de verduras Tortilla de patatas cocidas con pimentada Yogur	Caldo con fideos Pinchito de pollo con ensalada vegetal Fruta del tiempo	Pimentada Dorada a la espalda con cebolla y perejil Yogur	Almejas a la marinera Atún a la plancha con ensalada vegetal Yogur	Puré de patatas Hamburguesa de pollo con lechuga Yogur
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
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

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