



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – marzo 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Caldo con fideos Lomo adobado con pisto 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	Picadillo de tomate Calamares a la plancha con verduras salteadas Yogur
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
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 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
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	Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Fruta del tiempo	Pimentada Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
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	Salmorejo Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga y tomate Yogur	Espárragos blancos aliñados Salmón con verduras al Papillote Yogur
Día 29	Día 30	Día 31	Día 1	Día 2
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	Salmorejo Lomo adobado con pisto Fruta del tiempo	Pimentada Dorada a la espada con patatas aliñadas Yogur

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