



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – octubre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
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	Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Fruta del tiempo	Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Yogur
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Espárragos blancos aliñados Salmon con verduras al papillote Yogur	Caldo de verduras Cinta de lomo con guisantes salteados Fruta del tiempo	Crema de calabacín Tortilla de berenjenas con tomate abierto Yogur	Pimentada Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga y tomate Yogur	Tomate abierto Porción de pizza con atún Yogur
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Patatas aliñadas Cinta de lomo con guisantes salteados Yogur	Crema de calabaza Hamburguesa de pollo con lechuga Fruta del tiempo	Sopa de verduras Tortilla de patatas con pimentada Yogur	Crema de calabacín Palitos de merluza con ensalada de remolacha y zanahoria Yogur	Picadillo de tomate Pescadilla al horno con verduras Yogur
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Picadillo de tomate Calamares a la plancha con verduras salteadas Yogur	Ensalada Porción de pizza con jamón cocido Yogur	Ensalada vegetal Huevo a la americana Pan tostado con aceite y jamón Yogur	Pan tostado con queso fresco Revuelto de ajetes, espárragos y jamón Fruta del tiempo	Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Yogur
Día 31				
Crema de verduras Tortilla de patatas cocidas con pimentada Yogur				

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