



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – noviembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 2	Día 3	Día 4
		Ensalada vegetal Porción de pizza de jamón york Yogur	Picadillo de tomate Calamares a la plancha con verduras salteadas Yogur	Caldo con fideos Lomo adobado con pisto Fruta del tiempo
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Arroz tres delicias Choco a la plancha 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 Cinta de lomo a la plancha con guisantes Yogur
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
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 Porción de pizza con atún Yogur	Coliflor aliñada Empanadilla de atún Fruta del tiempo
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
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 28	Día 29	Día 30	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	Patatas aliñadas Pinchitos de pollo con lechuga Fruta del tiempo	Salmorejo Lomo adobado con pisto Yogur

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