



Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús

Propuestas de cenas – Marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FIESTA	FIESTA	Día 1	Día 2	Día 3
		Ensalada vegetal. Huevo a la americana. Pan tostado con aceite y atún. Yogur.	Pan tostado con queso fresco. Revuelto de ajetes, espárragos y jamón. Fruta del tiempo.	Caldo con fideos. Tortilla a la francesa. Yogur.
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
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. Lomo adobado con pisto. Yogur.	Salmorejo. Lenguado a la plancha con guisantes. Yogur.
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Picadillo de tomate. Cinta de lomo a la plancha 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 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
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. Hamburguesa de pollo con cebolla, lechuga y tomate. Yogur.	Salmorejo. Salmón con verduras al papillote. Yogur.
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31
Picadillo de tomate. Lomo adobado con pisto. 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. Lenguado a la plancha con verduras salteadas. Yogur.

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