



# COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN VILLACAÑAS (TOLEDO)

## PROPUESTA CENAS AL MENÚ ESCOLAR 2021-2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Espinacas a la crema Huevo al plato Yogurt	Patatas al horno Filete de ternera Pera	Lenguado en salsa con guisantes Leche con nesquik	Hervido de patatas y judías verdes Jamón serrano Naranja / Melocotón	Menestra de verduras Pavo a la plancha con lechuga Manzana
2ª Semana	Sepia a la plancha con lechuga Plátano	Calabacín relleno de atún y verduras Yogurt	Pechuga de pollo a la plancha Naranja / Melón	Tortilla de espinacas Manzana	Atún a la plancha con menestra Pera
3ª Semana	Sanwich mixto gratinado Yogurt	Pescadilla en salsa Manzana	Sopa de pescado Empanadillas Pera	Tortilla francesa con verduras a la plancha Plátano	Guisantes con jamón Filete de lomo Naranja
4ª Semana	Mero a la plancha con pisto de verduras Pera	Trucha con tomate picado Manzana	Ensalada de atún Tortilla de patatas Zumo de naranja	Brócoli salteado Lomo de cerdo a la plancha Yogurt	Menestra con jamón serrano Plátano
Todos los días	<b>Pan de trigo blanco y agua</b>				

### Propuesta cenas:

1. **Arroz + pescado o carne**, puede cenar: **sopa de verduras + huevos**
2. **Pasta**, puede cenar: **carne de cerdo con verduras o ensalada**
3. **Pasta + calamares**, puede cenar: **arroz + ternera**
4. **Verdura + carne**, puede cenar: **sopa + pescado**

Si su hijo/a tomó en la comida: **Legumbre + huevos**, puede cenar: **pasta + pollo**

Todas las cenas deben ser completadas con **pan, fruta y vaso de leche o queso.**



