



COLEGIO CASTILLA
CURSO 2021-2022

3º y 4º ESO-BACHILLERATO
MENÚ ENERO 2022

<i>LUNES 3</i>	<i>MARTES 4</i>	<i>MIÉRCOLES 5</i>	<i>JUEVES 6</i>	<i>VIERNES 7</i>
			FESTIVO	NO LECTIVO
<i>LUNES 10</i>	<i>MARTES 11</i>	<i>MIÉRCOLES 12</i>	<i>JUEVES 13</i>	<i>VIERNES 14</i>
Judías Blancas Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1018	Paella de verduras Cinta de lomo empanada Brócoli y mini zanahoria Ensalada de pimientos con atún Fruta Calorías : 1014	Patatas con ragú Abadejo Ensalada de lechuga y tomate Verduras al wok Fruta o yogur Calorías : 1016	Crema de verduras Muslitos en salsa Patatas dado Huevos con bonito Fruta Calorías : 1010	Macarrones boloñesa Merluza a la marinera Ensalada mixta Revuelto de ajetes Fruta Calorías : 1014
<i>LUNES 17</i>	<i>MARTES 18</i>	<i>MIÉRCOLES 19</i>	<i>JUEVES 20</i>	<i>VIERNES 21</i>
Lentejas jardinera Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1003	Espagueti con atún Bacalao a la andaluza Champiñón con jamón Tomate y cebolla Fruta Calorías : 1015	Judías verdes con jamón Filetes de contramuslo a la plancha Patatas fritas Ensalada mixta Fruta o yogur Calorías : 1005	FESTIVO	Arroz con tomate Salchichas de pollo Ensalada mixta Setas al ajillo Fruta Calorías : 1010
<i>LUNES 24</i>	<i>MARTES 25</i>	<i>MIÉRCOLES 26</i>	<i>JUEVES 27</i>	<i>VIERNES 28</i>
Espirales con bacón Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1020	Crema de calabaza Merluza a la vasca con almejas y gambas. Revuelto de trigueros Fruta Calorías : 1005	Ensalada de pasta Hamburguesa Castilla Lechuga y tomate Brócoli Fruta o yogur Calorías : 1009	Arroz con pollo San Jacobo Ensalada Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 1026	Cocido Completo Fruta Calorías: 1066
<i>LUNES 31</i>				
Guisantes con jamón Tortilla de patatas Ensalada con atún York y queso Fruta Calorías: 1005				