



COLEGIO CASTILLA
CURSO 2021-2022

3º y 4º ESO-BACHILLERATO
MENÚ MARZO 2022

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Judías blancas Huevo frito Patatas fritas Ensalada mixta Fruta Calorías : 1018	Fideuá de rape Lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Verduras al wok Fruta o yogur Calorías : 1012	Crema de zanahoria Lomitos de halibut Champiñón con jamón Espárragos blancos Fruta Calorías : 1006	Arroz con tomate Salchichas de pollo Ensalada con atún Revuelto de setas Fruta Calorías : 1010
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Espagueti napolitana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1005	Lentejas con chorizo Merluza en salsa verde con almejas y gambas Arroz basmati Fruta Calorías : 1001	Crema de verdura Contramuslo a la plancha Patatas de luxe Tomate y cebolla Fruta o yogur Calorías : 998	Judías verdes rehogadas Bacaladitos Ensalada mixta Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 1006	Cocido Completo Fruta Calorías : 1066
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espirales gratinados Huevo frito Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1020	Arroz con pollo Abadejo Brócoli y mini zanahoria Revuelto de ajetes Fruta Calorías : 1016	Ensalada campera Muslitos en salsa Patatas dado Arroz basmati Fruta o yogur Calorías : 1015	Crema de calabacín Bacalao a la andaluza Ensalada con atún Alcachofas con jamón Fruta Calorías : 1018	Guisantes con jamón Jamón asado Demi-glace Champiñón al ajillo Fruta Calorías : 1010
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas jardinera Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pavo y queso Fruta Calorías : 999	Patatas con costillas San Jacobo Ensalada mixta Ensalada de pimientos con atún Fruta Calorías : 1026	Coditos carbonara Filete de pavo a la plancha Brócoli Huevos con bonito Fruta o yogur Calorías : 1003	Arroz tres delicias Merluza a la marinera con almejas y gambas Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 998	Cocido Completo Fruta Calorías : 1066
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Judías blancas con costillas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1006	Crema de calabaza Bacalao al horno Pisto manchego Salteado de verduras Fruta Calorías : 999	Judías verdes con jamón Ragú de pollo Arroz basmati Espinacas florentinas Fruta o yogur Calorías : 995	Ensalada de pasta tricolor Hamburguesa Castilla Patatas de luxe Tomate y cebolla Fruta Calorías : 1018	