



COLEGIO CASTILLA
CURSO 2022-2023

3º y 4º ESO - BACHILLER
MENÚ NOVIEMBRE 2022

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	Judías blancas con chorizo Tortilla de patatas Ensalada con atún York y queso Fruta o yogur Calorías : 1010	Crema de verduras Gallineta rebozada Ensalada de lechuga y tomate Wok de verduras Fruta Calorías : 1006	Arroz con tomate San jacobos Ensalada mixta Revuelto de ajetes Fruta o natillas Calorías : 1026
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1012	Patatas con costillas Salmón Crema de puerros Huevos con bonito Fruta Calorías : 1014	Crema de calabacín Pollo asado Patatas fritas Ensalada de lechuga y tomate Fruta o yogur Calorías : 1010	Arroz con secreto y trigueros Lomo empanado Ensaladilla rusa Champiñón Fruta Calorías : 1011	Cocido Completo Fruta Calorías : 1066
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Macarrones gratinados Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1006	Crema de verduras Bacalao a la andaluza Champiñón con jamón Arroz basmati Fruta Calorías : 1010	Ensalada campera Hamburguesa Castilla Patatas gajo Pimientos con atún Fruta o yogur Calorías : 1014	Lentejas jardinera Merluza en salsa verde Almejas y gambas Revuelto de setas Fruta Calorías : 1005	Guisantes con jamón Lacón a la gallega Patatas al pimentón Ensalada mixta Fruta Calorías : 1003
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Judías blancas con costillas Huevos fritos Patatas fritas Ensalada con atún Fruta Calorías : 1020	Patatas con ragú Contramuslo a la plancha Ensalada mixta Ensalada de pimientos Fruta Calorías : 999	Espagueti carbonara con bacon Lomitos de halibut Brócoli Ensaladilla rusa Fruta o yogur Calorías : 1014	Judías verdes Calamares y boquerones Ensalada de lechuga y tomate Espárragos blancos Fruta Calorías : 1022	Cocido Completo Fruta o gelatina Calorías : 1066
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Espirales con chorizo Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1005	Arroz caldoso con pollo Merluza a la romana Ensalada con atún Verduras salteadas Fruta Calorías : 1018	Crema de zanahoria Muslitos asados Patatas fritas Ensalada de lechuga y tomate Fruta o yogur Calorías : 1010		