



**COLEGIO CASTILLA**  
**CURSO 2022-2023**

**3º y 4º ESO - BACHILLER**  
**MENÚ ENERO 2022**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas jardinera Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1005	Patatas con costillas Lomitos de halibut Ensalada de lechuga y tomate Setas salteadas Fruta Calorías : 1014	Sopa de picadillo Lomo empanado Champiñón con jamón Arroz basmati Fruta o yogur Calorías : 1010	Crema de calabacín Merluza en salsa verde Almejas y gambas Tomate y cebolla Fruta Calorías : 999	Judías verdes con jamón Lacón a la gallega Patatas al pimentón Verduras salteadas Fruta Calorías : 1002
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones bolognesa Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1006	Guisantes con jamón Chuleta de sajonia Champiñón con jamón Ensalada mixta Fruta Calorías : 1010	Crema de zanahoria Pollo asado Patatas fritas Ensaladilla rusa Fruta o yogur Calorías : 1014	Arroz con secreto y trigueros Palometa en salsa Brócoli Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 1005	FESTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías blancas con costillas Huevos fritos Patatas fritas Ensalada con atún Fruta Calorías : 1020	Crema de verduras Bacalao a la andaluza Ensalada mixta Revuelto de ajetes Fruta Calorías : 1011	Coditos carbonara con bacon Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada con atún Ensalada de pimientos Fruta o yogur Calorías : 1014	Patatas con ragut Abadejo Ensalada de lechuga y tomate Alcachofas salteadas Fruta Calorías : 1022	Arroz con tomate San jacobos Ensalada Verduras al wok Fruta o gelatina Calorías : 1026
LUNES 30	MARTES 31			
Lentejas castellanas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Pavo y queso Fruta Calorías : 1011	Arroz caldoso con pollo Merluza a la romana Ensalada mixta Revuelto de setas Fruta Calorías : 1018			