



COLEGIO CASTILLA
CURSO 2022-2023

3º y 4º ESO - BACHILLER
MENÚ MARZO 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Espirales con chorizo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Arroz basmati Fruta Calorías : 1012	Guisantes con jamón Merluza rebozada Ensaladilla rusa Ensalada de pimientos Fruta Calorías : 1008	Cocido Completo Fruta Calorías : 1066
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías blancas con chorizo Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1008	Arroz con secreto y trigueros Lomos de lenguado Ensalada mixta Verduras al wok Fruta Calorías : 1018	Crema de zanahoria Pollo asado Patatas fritas Coliflor salteada Fruta o yogur Calorías : 1010	Patatas con ragut Bacalao a la andaluza Ensalada con atún Pisto manchego Fruta Calorías : 1008	Ensalada de pasta tricolor Lacón a la gallega Patatas al pimentón Brócoli Fruta o flan Calorías : 999
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas jardinera Huevos fritos Patatas fritas Ensalada con atún Fruta Calorías : 1002	Patatas con costillas Halibut Ensalada mixta Revuelto de ajetes Fruta Calorías : 1008	Coditos carbonara con bacon Cinta de lomo empanada Brócoli Champiñón Fruta o yogur Calorías : 1020	Judías verdes con jamón Calamares y boquerones Ensalada de lechuga y tomate Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 1008	Cocido Completo Fruta o helado Calorías : 1066
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
FESTIVO	Lentejas castellanas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1012	Crema de verduras Muslitos en salsa Patatas fritas Tomate y cebolla Fruta o yogur Calorías : 1014	Ensalada campera Hamburguesa Castilla Patatas gajo Arroz basmati Fruta Calorías : 1026	Judías blancas con costillas Merluza a la gallega Almejas y gambas Ensalada mixta Fruta Calorías : 1008
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Macarrones bolognesa Huevos fritos Patatas fritas Pavo y queso Fruta Calorías : 1020	Arroz caldoso con pollo Filetes de tilapia Brócoli York y queso Fruta Calorías : 1014	Crema de calabacín Salchichas a la plancha Patatas fritas Brócoli Fruta o yogur Calorías : 1012	Sopa de picadillo San jacobos Ensalada con atún Ensalada de pimientos Fruta Calorías : 1008	