



COLEGIO CASTILLA
CURSO 2023-2024

3ºy4º ESO-BACHILLER
MENÚ OCTUBRE 2023

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Fruta Jamón y queso Calorías : 1020	Espirales con chorizo Abadejo Champiñón con jamón Fruta Arroz basmati Calorías : 1014	Crema de zanahoria Chuleta de sajonia Ensalada con atún Fruta o yogur Setas al ajillo Calorías : 1010	Patatas a la riojana Cinta lomo empanada Brócoli y mini zanahoria Fruta Huevos con bonito Calorías : 999	Paella mixta Merluza a la marinera Gambas y almejas Fruta Tomate y cebolla Calorías : 1002
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Espagueti napolitana Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1012	Judías verdes con jamón Lomitos de halibut Ensalada mixta Brócoli y coliflor Fruta Calorías : 1014	Crema de verduras Muslitos en salsa Patatas fritas Ensalada de pimientos Fruta o yogur Calorías : 1010	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías blancas con chorizo Huevos fritos Patatas fritas Ensalada con atún Fruta Calorías : 1020	Macarrones con queso y bacon Salchichas a la plancha Ensalada mixta Verduritas al wok Fruta Calorías : 1010	Arroz con secreto y trigueros Palometa en salsa de tomate Brócoli Revuelto de ajetes Fruta o yogur Calorías : 1014	Guisantes con jamón Contramuslo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 1005	Cocido Completo Fruta o gelatina Calorías : 1066
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas jardinera Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1020	Coditos carbonara con bacon Lomitos de lenguado Champiñón al ajillo Tomate y cebolla Fruta Calorías : 1011	Sopa de picadillo Magro con tomate Patatas dado Alcachofas salteadas Fruta o yogur Calorías : 1014	Crema de calabaza Bacalao a la andaluza Pisto manchego Ensalada mixta Fruta Calorías : 1022	Paella de verduras San jacobos Ensalada Verduras al wok Fruta o gelatina Calorías : 1026
LUNES 30	MARTES 31			
Judías blancas con costillas Huevos fritos Patatas fritas Pavo y queso Fruta Calorías : 1011	Espirales con chorizo Nuggets de pollo caseros Ensalada de lechuga y tomate Revuelto de setas Fruta Calorías : 1018			