



COLEGIO CASTILLA
CURSO 2023-2024

3ºy4º ESO-BACHILLER
MENÚ NOVIEMBRE 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Lentejas jardinera Huevos fritos Patatas fritas Ensalada de pimientos Fruta Calorías : 1014	Arroz con tomate Croquetas de jamón Ensalada Huevos con bonito Fruta Calorías : 1068
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espagueti napolitana Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1019	Crema de zanahoria Abadejo Ensalada mixta Verduras al wok Fruta Calorías : 1014	Arroz con secreto y trigueros Cinta de lomo empanada Ensalada con atún Coliflor salteada Fruta o yogur Calorías : 1010	Judías verdes con jamón Calamares y boquerones Ensaladilla rusa Pisto manchego Fruta Calorías : 1018	Cocido Completo Fruta Calorías : 1066
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas con chorizo Huevos fritos Patatas fritas Ensalada con atún Fruta Calorías : 1020	Espirales con atún Filetes de tilapia Ensalada mixta Revuelto de ajetes Fruta Calorías : 1008	Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Champiñón Fruta o yogur Calorías : 1010	Patatas con costillas Merluza a la marinera Almejas y gambas Tomate y cebolla Fruta Calorías : 1008	Paella mixta Lacón a la gallega Patatas al pimentón Ensalada de pimientos con atun Fruta o helado Calorías : 1014
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías blancas con costillas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Pavo y queso Fruta Calorías: 1022	Coditos carbonara con bacon Lomitos de halibut Calabacín salteado Ensalada mixta Fruta Calorías : 1012	Macarrones bolognesa Hamburguesa de pollo y zanahoria Ensalada con atún Tomate y cebolla Fruta o yogur Calorías : 1014	Guisantes con jamón Bacalao a la andaluza Pisto manchego Arroz basmati Fruta Calorías : 1026	Cocido Completo Fruta Calorías : 1066
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1020	Crema de calabaza Chuletas de aguja Brócoli y mini zanahoria Espárragos blancos Fruta Calorías : 1009	Patatas con bacalao a la marinera Dados de merluza rebozado Ensalada con atún Brócoli Fruta o yogur Calorías : 1015	Sopa de ave Delicias de pollo Arroz basmati Ensalada de pimientos Fruta Calorías : 1008	