



COLEGIO CASTILLA
CURSO 2024-2025

3ºy4º ESO-BACHILLER
MENÚ OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Macarrones con chorizo Lomitos de halibut Brócoli Verduras al wok Fruta Calorías : 722	Crema de zanahoria Muslitos asados Patatas fritas Tomate y cebolla Fruta o yogur Calorías : 725	Patatas guisadas con ragut Palometa Salsa de tomate especiado Ensalada mixta Fruta Calorías : 718	Arroz tres delicias Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Ensalada de pimientos Fruta Calorías : 702
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas jardinera Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta	Crema de verdura Chuleta de sajonia Champiñón con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 1008	Espirales con bacon y queso Abadejo Ensalada mixta Setas al ajillo Fruta o yogur Calorías : 1012	Sopa maravilla Contramuslo empanado Ensaladilla rusa Ensalada con atún Fruta Calorías : 1005	Guisantes con jamón Merluza en salsa verde Almejas y gambas Tomate y cebolla Fruta o helado Calorías : 1028
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Judías blancas con chorizo Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Pavo y queso Fruta Calorías : 1026	Coditos carbonara Salmón a la plancha Trigueros y mini zanahoria Tomate y cebolla Fruta Calorías : 1012	Patatas riojanas Alitas de pollo Patatas fritas Brócoli y coliflor Fruta o yogur Calorías : 1011	Ensalada campera Hamburguesa Castilla Patatas gajo Verduras al wok Fruta Calorías : 1014	Cocido Completo Fruta Calorías : 1008
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1020	Paella mixta Bacalao a la andaluza Pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 1011	Crema de calabaza Lomo empanado Ensalada mixta Arroz basmati Fruta o yogur Calorías : 1014	Espagueti con atún Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 1009	Judías verdes con jamón Lacón a la gallega Patatas al pimentón Ensalada de pimientos con atún Fruta o helado Calorías : 1066
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Espagueti napolitana con queso Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 732	Arroz con pollo Halibut Ensalada de lechuga y tomate Revuelto de setas Fruta Calorías : 712	Crema de calabacín Pollo asado Patatas fritas Ensalada mixta Fruta o yogur Calorías : 725	Sopa de picadillo Magro con tomate Patatas dado Arroz basmati Fruta Calorías : 718	