



COLEGIO CASTILLA
CURSO 2025-2026

3ºy4º ESO-BACHILLER
MENÚ ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 8	VIERNES 9
			Macarrones con chorizo Lomitos de halibut Ensalada de lechuga y tomate Brócoli Fruta Calorías : 1005	Arroz con tomate San jacobos Ensalada Setas al ajillo Fruta Calorías: 1050
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1026	Arroz con secreto y trigueros Merluza a la andaluza Ensalada mixta Verduras al wok Fruta Calorías : 1012	Crema de zanahoria Muslitos asados Patatas fritas Tomate y cebolla Fruta o yogur Calorías : 1006	Guisantes con jamón Palometa Salsa de tomate Castilla Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 1015	Cocido Completo Fruta o flan Calorías : 1066
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espagueti napolitana Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías: 1022		Sopa de letras Magro con tomate Patatas fritas Huevos con bonito Fruta o yogur Calorías : 1012	Crema de calabaza Abadejo Brócoli y coliflor Arroz basmati Fruta Calorías : 1005	Ensalada cesar Delicias de pollo Arroz basmati Ensalada de pimientos Fruta Calorías: 1015
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Patatas fritas Pavo y queso Fruta Calorías : 1010	Arroz con pollo Salmón a la plancha Trigueros salteados Verduras al wok Fruta Calorías: 1015	Judías verdes con jamón Lomo empanado Brócoli y mini zanahoria Champiñón Fruta o yogur Calorías: 1021	Espirales con atún Merluza a la marinera Almejas y gambas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 1012	Cocido Completo Fruta Calorías : 1066