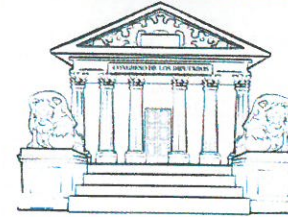






La Constitución española, promulgada el 6 de diciembre de 1978, establece el marco jurídico y político del país tras la dictadura de Franco. Se basa en principios de **democracia, igualdad y derechos humanos**. Contiene 169 artículos que abordan la organización del Estado, la división de poderes, y los derechos y libertades de los ciudadanos.



Destaca la forma de gobierno, que es una monarquía complementaria y el reconocimiento de las comunidades autónomas, promoviendo la descentralización del poder. Además, establece derechos fundamentales como la **libertad de expresión, el derecho a la educación y la protección social**. Su aprobación marco un hito en la transición hacia la democracia de España.

<p>2 Macarrones ecológicos con bacon y tomate 1 Tortilla con loncha de york 3 Fruta natural y pan 1</p> <p>Organic macaroni with bacon and tomato Omelette with slice of york Natural fruit and bread</p> <p>701 Kcal/ 34.7 Gr/ 22 Prot/ 74.5 HC</p>	<p>3 Garbanzos estofados Filetes de caballa PBO 4 Fruta natural y pan 1</p> <p>Stewed chickpeas PBO mackerel fillets Natural fruit and bread</p> <p>647 Kcal/ 24.5 Gr/ 33.5 Prot/ 71.6 HC</p>	<p>4 Hervido valenciano 2-8 Ragout de pavo con guisante, pimiento y cebolla Fruta natural y pan 1</p> <p>Hervido valenciano Turkey ragout with peas, peppers and onions Natural fruit and bread</p> <p>650 Kcal/ 27.8 Gr/ 36.3 Prot/ 62.1 HC</p>	<p>5 MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN</p> <p>Paella valenciana </p> <p>Rabas a la andaluza 1-3-6 </p> <p>Flan y pan 1-2-3 </p> <p>805 Kcal/ 30.6 Gr/ 34.3 Prot/ 96.8 HC</p>	<p>6 DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>
<p>9 Lentejas castellanas con chorizo 11-2-8 Cinta de lomo con salsa de champiñón 1 Fruta natural y pan 1</p> <p>Castilian lentils with chorizo sausage Tenderloin steak with mushroom sauce Natural fruit and bread</p> <p>670 Kcal/ 31.6 G/ 31.1 Prot/ 63.6 HC</p>	<p>10 Guisado de patatas Muslos de pollo asados con patatas panaderas Fruta natural y pan 1</p> <p>Potato stew Roasted chicken thighs with baker potatoes Natural fruit and bread</p> <p>623 Kcal/ 23.1 Gr/ 26.3 Prot/ 65.5 HC</p>	<p>11 Arroz tres delicias 3 Merluza PBO en salsa verde 4 Fruta natural y pan 1</p> <p>Three delights rice Hake PBO in green sauce Natural fruit and bread</p> <p>667 Kcal/ 28.8 Gr/ 26.8 Prot/ 69.2 HC</p>	<p>12 Tallarines con atún 1-3t-4 Tortilla de patata con berenjena 3 Fruta natural y pan 1</p> <p>Tagliatelle with tuna Potato omelette with eggplant Natural fruit and bread</p> <p>696 Kcal/ 32 Gr/ 26 Prot/ 96.8 HC</p>	<p>13 Sopa de cocido con estrellitas integrales 1-3t Complemento de garbanzos, carne, chorizo, tocino y repollo 2-8 Yogurt y pan 1-2 Stew soup with whole wheat starlets Chickpea, meat, chorizo, bacon and cabbage side dish Yogurt and bread</p> <p>728 Kcal/ 29.6 Gr/ 30.3 Prot/ 84.6 HC</p>
<p>16 Judías verdes rehogadas Albóndigas mixtas en salsa con zanahoria y guisantes 8 Fruta natural y pan 1</p> <p>Sautéed green beans Mixed meatballs in sauce with carrots and peas. Natural fruit and bread</p> <p>609 Kcal/ 35 Gr/ 23.2 Prot/ 46.8 HC</p>	<p>17 Alubias blancas con arroz y verduras Tortilla de patata y cebolla con calabacín 3 Fruta natural y pan 1</p> <p>White beans with rice and vegetables Potato and onion omelette with zucchini Natural fruit and bread</p> <p>603 Kcal/ 31 Gr/ 22.3 Prot/ 79.6 HC</p>	<p>18 Crema parmentier con picatostes 1-2-10 Merluza PBO a la romana con patata al horno 1-3-4 Fruta natural y pan 1</p> <p>Parmentier cream with croutons Roman hake with beaked potato Natural fruit and bread</p> <p>635 Kcal/ 25.5 Gr/ 28.3 Prot/ 71.5 HC</p>	<p>19 Sopa de cocido con garbanzos 3t Pelota alicantina 1-3 Fruta natural y pan 1</p> <p>Chickpea soup with chickpeas Alicante ball Natural fruit and bread</p> <p>717 Kcal/ 25.9 Gr/ 24.9 Prot/ 94.6 HC</p>	<p>20 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD</p> <p>Nuggets de pollo 1-8-11t</p> <p>Perrito caliente Frankfurt con chips 1-8 </p> <p>Helado de chocolate y vainilla + refresco 2</p> <p>747 Kcal/ 34.8 Gr/ 29.4 Prot/ 69.7 HC</p>



Queridos amiguitos, desde el equipo de Andover os deseamos que paséis unas buenas Navidades

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO

