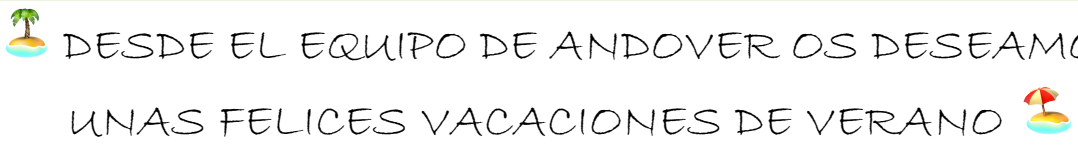


LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
<b>Pasta integral con tomate y queso 1-2-3t</b> <b>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Whole-wheat pasta with tomato and cheese</i> <i>Baked hake with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 697 Kcal/ 26.5 Gr/ 31.2 Prot/ 76.4 HC		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t</b> <b>Pollo en su jugo con patatas asadas</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Stewed organic lentils with vegetables</i> <i>Chicken in it's juice with backed potato</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 606 Kcal/ 33.5 Gr/ 32.2 Prot/ 65.4 HC		<b>Ensalada de arroz integral con verduras y atún 1-3t-4</b> <b>Huevos revueltos con champiñón y ensalada de lechuga, tomate y maíz 3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Whole-wheat rice salad with vegetables and tuna fish</i> <i>Scrambled eggs with mushrooms and a salad of lettuce, tomato and corn</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 726 Kcal/ 31.5 Gr/ 22.2 Prot/ 82.4 HC		<b>Brócoli rehogado con patata</b> <b>Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Sauteed broccoli with potato</i> <i>Pollock in tomato sauce with lettuce, tomato and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 601 Kcal/ 22.5 Gr/ 29.5 Prot/ 39.4 HC		<b>Puré de verduras con huevo rallado 3-10</b> <b>Ensalada de garbanzos con verduras salteadas</b> <b>Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2</b>  <i>Vegetables puree with gratinated egg Chickpea salad with sauteed vegetables</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i>  767 Kcal/ 28 Gr/ 27 Prot/ 89 HC	
<b>Arroz integral a la cubana con salsa de tomate y huevo 3</b> <b>Filete de tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Cuban-style brown rice with tomato sauce and egg</i> <i>Baked tilapia fillet with lettuce, tomato and beet salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 670 Kcal/ 25.5 Gr/ 22.2 Prot/ 85.4 HC		<b>Garbanzos estofados con patata y verduras</b> <b>Muslitos de pollo al chilidrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Sauteed chickpeas con potato and vegetables</i> <i>Chicken drumsticks in chili sauce with a salad of lettuce, tomato and grated carrot</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 728 Kcal/ 27.5 Gr/ 32.2 Prot/ 77.4 HC		<b>Judías verdes rehogadas con jamón</b> <b>Ensalada de alubias con verduras</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Sauteed green beans with ham</i> <i>White beans salad with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i>  638 Kcal/ 24.5 Gr/ 21.2 Prot/ 72.4 HC		<b>Ensalada de pasta con atún 1-3t-4</b> <b>Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, tomate y maíz 2-3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Pasta salad with tuna</i> <i>French omelet with cheese and a salad of lettuce, tomato and corn</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 768 Kcal/ 36 Gr/ 27.5 Prot/ 77.4 HC		<b>Menestra de verduras</b> <b>Medallón de merluza con patatas al horno 4</b> <b>Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2</b>  <i>Stewed vegetables</i> <i>Hake filet with backed potato</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i>  600 Kcal/ 34 Gr/ 26 Prot/ 34 HC	
<b>Pasta integral con tomate y queso 1-2-3t</b> <b>Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y pepino</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Whole-wheat pasta with tomato and cheese</i> <i>Pork loin with lettuce, tomato and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i>  714 Kcal/ 28.5 Gr/ 29.2 Prot/ 76.4 HC		<b>Ensalada campera con verduras, huevo y atún 3-4</b> <b>Ensalada de garbanzos con verduras</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Country salad with vegetables, egg and tuna fish</i> <i>Chickpeas salad with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 748 Kcal/ 29.5 Gr/ 28.2 Prot/ 82.4 HC		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t</b> <b>Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga, tomate y remolacha 3-5</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Stewed organic lentils with vegetables</i> <i>Scrambled eggs with prawns and a salad of lettuce, tomato and beetroot</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 643 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 60.4 HC		<b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa de verduras con menestra 4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Rice with vegetables</i> <i>Hake filet in green sauce with stewed vegetables</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 628 Kcal/ 23.5 Gr/ 30.2 Prot/ 65.4 HC		<b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b>  <b>Hamburguesa mixta con pan, lechuga y tomate 1-2t-3t-8-9t-11</b> <b>Nuggets de pollo con patatas chips 1-8-11t</b>  <b>Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2</b>  1081 Kcal/ 52 Gr/ 37 Prot/ 109 HC	
<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>	
 <p>DESDE EL EQUIPO DE ANDOVER OS DESEAMOS UNAS FELICES VACACIONES DE VERANO</p>									
<b>29</b>		<b>30</b>				Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.			
									

## Para Empezar

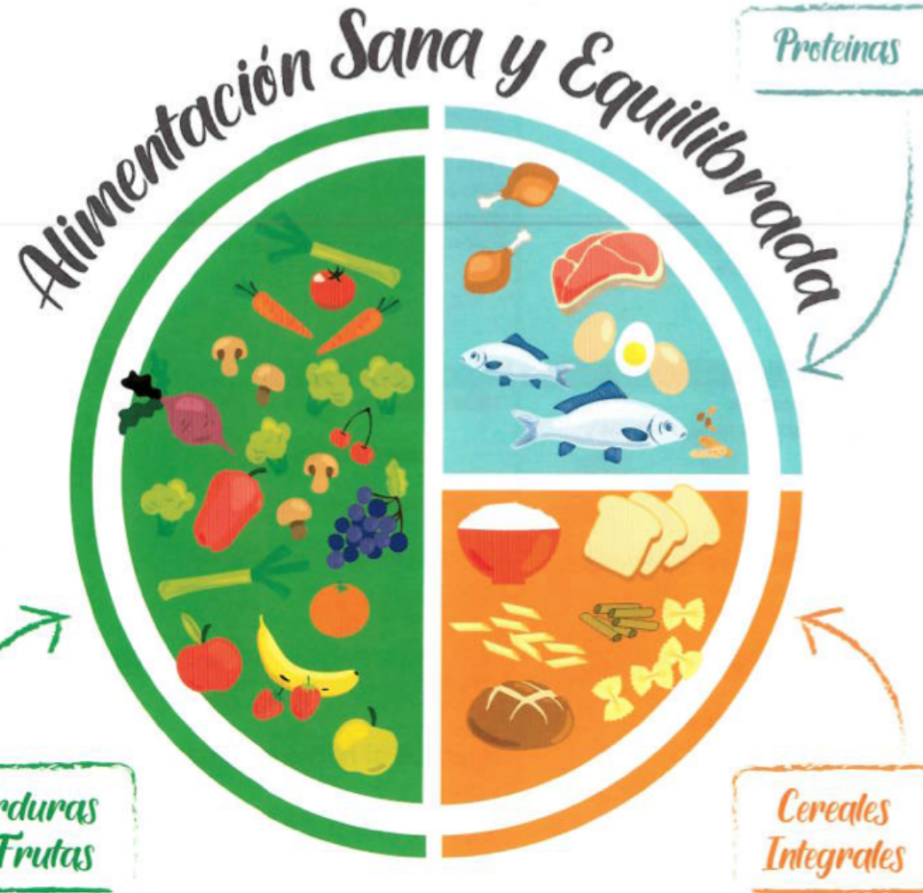
A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne). Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

## Qué Potenciar

Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.  
Legumbres en vez de carne o pescado.  
Verduras y hortalizas.  
Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.  
Agua como bebida básica.



Para Comer		Recomendaciones		Para Cenar	
Hidratos +	Carne	Pescado +	Verduras		
Legumbres +	Pescado	Verduras +	Huevo		
Fruta +	Lácteo	Fruta			



## Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Ejercicio Físico

