

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>1</p> <p>Pasta integral con tomate y queso 1-2-3t Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><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</p>	<p>2</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t Pollo halal en su jugo con patatas asadas Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Stewed organic lentils with vegetables</i> <i>Halal 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</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de arroz integral con verduras y atún 1-3t-4 Huevos revueltos con champiñón y ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><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</p>	<p>4</p> <p>Brócoli rehogado con patata Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><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</p>	<p>5</p> <p>Puré de verduras con huevo rallado 3-10 Ensalada de garbanzos con verduras salteadas Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2</p> <p><i>Vegetables puree with gratinated egg</i> <i>Chickpea salad with sauteed vegetables</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i> 767 Kcal/ 28 Gr/ 27 Prot/ 89 HC</p>
<p>8</p> <p>Arroz integral a la cubana con salsa de tomate y huevo 3 Filete de tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><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</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos estofados con patata y verduras Muslitos de pollo halal al chilidrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Sauteed chickpeas con potato and vegetables</i> <i>Halal 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</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes rehogadas Ensalada de alubias con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Sauteed green beans</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</p>	<p>11</p> <p>Ensalada de pasta con atún 1-3t-4 Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, tomate y maíz 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><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</p>	<p>12</p> <p>Menestra de verduras Medallón de merluza con patatas al horno 4 Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2</p> <p><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</p>
<p>15</p> <p>Pasta integral con tomate y queso 1-2-3t Filete de pollo halal con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole-wheat pasta with tomato and cheese</i> <i>Halal chicken filet 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</p>	<p>16</p> <p>Ensalada campera con verduras, huevo y atún 3-4 Ensalada de garbanzos con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><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</p>	<p>17</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga, tomate y remolacha 3-5 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><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</p>	<p>18</p> <p>Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de verduras con menestra 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><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</p>	<p>19</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Hamburguesa de pescado con pan, lechuga y tomate 1-2t-3t-4t-5t-6t-8t-9t-11-13t</p> <p>Pollo halal asado con patatas chips</p> <p>Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2</p> <p>926 Kcal/ 45 Gr/ 36 Prot/ 88 HC</p>



DESDE EL EQUIPO DE ANDOVER OS DESEAMOS

UNAS FELICES VACACIONES DE VERANO



22

30

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.