

LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY



JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

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.

2	3	4	5	6
<p>Macarrones sin gluten con bacon y tomate Tortilla francesa con loncha de york 3 Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Gluten-free macaroni with bacon and tomato</i> <i>French omelette with slice of york</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>687 Kcal/ 32.7 Gr/ 21.1 Prot/ 84.5 HC</p>	<p>Garbanzos estofados con arroz y verdura Filetes de sardinas abiertos sin espina 4 Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Stewed chickpeas with rice and vegetables</i> <i>Sardine fillets opened without bones</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>600 Kcal/ 26.6 Gr/ 29.8 Prot/ 67.3 HC</p>	<p>Hervido valenciano 2-8 Ragout de pavo con guisante, pimiento y cebolla Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Hervido valenciano</i> <i>Turkey ragout with peas, peppers and onions</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>630 Kcal/ 25.8 Gr/ 34.3 Prot/ 72.1 HC</p>	<p>MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN</p> <p>Paella valenciana </p> <p>Rabas con perejil 6 </p> <p>Helado y pan sin gluten 2 </p> <p>646 Kcal/ 28.8 Gr/ 26.6 Prot/ 77.5 HC</p>	
9	10	11	12	13
<p>Patatas a la antigua con pimiento, cebolla y quinoa Cinta de lomo con champiñones Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Old-fashioned potatoes with bell pepper, onion and quinoa</i> <i>Tenderloin steak with mushroom</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>606 Kcal/ 24.3 Gr/ 24.6 Prot/ 75.5 HC</p>	<p>Alubias castellanas con chorizo en rodajas, zanahoria y pimiento 2-8 Muslos de pollo asados con patata panadera Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Castilian beans with sliced chorizo sausage, carrots and bell peppers</i> <i>Roasted chicken thighs with baked potatoes</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>647 Kcal/ 25.4 Gr/ 30.8 Prot/ 73.6 HC</p>	<p>Potaje de garbanzos Merluza PBO en salsa verde 4 Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Stewed chickpeas</i> <i>Hake PBO in green sauce</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>630 Kcal/ 33.2 Gr/ 30.8 Prot/ 59.9 HC</p>	<p>Tallarines sin gluten con atún 3t-4 Tortilla de patata con berenjena 3 Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Gluten-free tagliatelle with tuna</i> <i>Potato omelette with eggplant</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>676 Kcal/ 30 Gr/ 25.1 Prot/ 86.8 HC</p>	<p>Sopa de cocido con estrellitas sin gluten 3t Complemento de garbanzos, carne, chorizo, tocino y repollo 2-8 Yogurt y pan sin gluten 2</p> <p><i>Stew soup with gluten-free starlets</i> <i>Chickpea, meat, chorizo, bacon and cabbage side dish</i> <i>Yogurt and gluten-free bread</i></p> <p>718 Kcal/ 27.6 Gr/ 29.3 Prot/ 84.6 HC</p>
16	17	18	19	20
<p>Judías verdes rehogadas con coliflor Albóndigas mixtas en salsa con zanahoria y guisantes 8 Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Sautéed green beans with cauliflower</i> <i>Mixed meatballs in sauce with carrots and peas</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>640 Kcal/ 33.6 Gr/ 21.9 Prot/ 72.3 HC</p>	<p>Alubias blancas con arroz y verduras Tortilla de patata y cebolla con calabacín 3 Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>White beans with rice and vegetables</i> <i>Potato and onion omelette with zucchini</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>603 Kcal/ 31 Gr/ 22.3 Prot/ 79.6 HC</p>	<p>Crema parmentier 2-10 Merluza PBO al horno con patata al horno 4 Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Parmentier cream</i> <i>Baked hake with backed potato</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>615 Kcal/ 26.5 Gr/ 26.3 Prot/ 81.5 HC</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos 3t Pollo asado con champiñón Fruta natural y pan sin gluten</p> <p><i>Stew soup with chickpeas</i> <i>Grilled chicken with mushrooms</i> <i>Natural fruit and gluten-free bread</i></p> <p>642 Kcal/ 24.6 Gr/ 26.1 Prot/ 87.2 HC</p>	<p>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD Entremeses fríos y calientes: Jamón de york, chope y mortadela 2-8</p> <p>Perrito caliente Frankfurt con chips y pan sin gluten 8 </p> <p>Helado de chocolate y vainilla + refresco 2</p> <p>724 Kcal/ 29.9 Gr/ 27.5 Prot/ 81.3 HC</p>



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

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO

