

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 ecológicos con bacon y tomate 1 Tortilla francesa con loncha de york 3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Organic macaroni with bacon and tomato</i> <i>French omelette with slice of york</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>701 Kcal/ 34.7 Gr/ 22 Prot/ 74.5 HC</p> | <p>Garbanzos estofados con couscous y verdura 1 Filetes de sardinas abiertos sin espina 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed chickpeas with couscous and vegetables</i> <i>Sardine fillets opened without bones</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>620 Kcal/ 28.6 Gr/ 31.8 Prot/ 57.3 HC</p> | <p>Hervido valenciano (sin chorizo) Ragout de pavo con guisante, pimiento y cebolla Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Hervido Valenciano (without chorizo)</i> <i>Turkey ragout with peas, peppers and onions</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>650 Kcal/ 27.8 Gr/ 36.3 Prot/ 62.1 HC</p> | <p>MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN</p> <p>Paella valenciana </p> <p>Rabas a la andaluza 1-3-6 </p> <p>Yogur de soja y pan 1-8 </p> <p>627 Kcal/ 25.8 Gr/ 28.1 Prot/ 7 6.5 HC</p> |  <p>Feliz día de la Constitución</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>Patatas a la antigua con pimiento, cebolla y quinoa Cinta de lomo con salsa de champiñón 1 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Old-fashioned potatoes with bell pepper, onion and quinoa</i> <i>Tenderloin steak with mushroom sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>626 Kcal/ 27.3 Gr/ 25.6 Prot/ 65.5 HC</p> | <p>Lentejas con zanahoria y pimiento 1t Muslos de pollo asados con patata panadera Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed lentils with carrots and bell peppers</i> <i>Roasted chicken thighs with baked potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>667 Kcal/ 27.4 Gr/ 31.8 Prot/ 63.6 HC</p> | <p>Ollica Eldense de verduras 1t Merluza PBO en salsa verde 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Ollica Eldense of vegetables</i> <i>Hake PBO in green sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>650 Kcal/ 35.2 Gr/ 31.8 Prot/ 49.9 HC</p> | <p>Tallarines con atún 1-3t-4 Tortilla de patata con berenjena 3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Tagliatelle with tuna</i> <i>Potato omelette with eggplant</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>696 Kcal/ 32 Gr/ 26 Prot/ 96.8 HC</p> | <p>Sopa de cocido con estrellitas integrales 1-3t Complemento de garbanzos, carne, tocino y repollo Yogurt de soja y pan 1-8</p> <p><i>Stew soup with whole wheat starlets</i> <i>Chickpea, meat, bacon and cabbage side dish</i> <i>Soja yogurt and bread</i></p> <p>708 Kcal/ 28.6 Gr/ 28.3 Prot/ 80.6 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 1</p> <p><i>Sautéed green beans with cauliflower</i> <i>Natural fruit and bread</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>609 Kcal/ 35 Gr/ 23.2 Prot/ 46.8 HC</p> | <p>Alubias blancas con arroz y verduras Tortilla de patata y cebolla con calabacín 3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>White beans with rice and vegetables</i> <i>Potato and onion omelette with zucchini</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>603 Kcal/ 31 Gr/ 22.3 Prot/ 79.6 HC</p> | <p>Crema de calabacín con picatostes 1 Merluza PBO a la romana con patata al horno 1-3-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Zucchini cream with croutons</i> <i>Roman hake with beaked potato</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>635 Kcal/ 25.5 Gr/ 28.3 Prot/ 71.5 HC</p> | <p>Sopa de cocido con garbanzos 3t Pollo asado con champiñón Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stew soup with chickpeas</i> <i>Grilled chicken with mushrooms</i> <i>Natural fruit with bread</i></p> <p>662 Kcal/ 22.6 Gr/ 26.1 Prot/ 87.2 HC</p> | <p>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD Entremeses fríos y calientes: Jamón de york, chope y mortadela.</p> <p>Perrito caliente Frankfurt con chips 1-8 </p> <p>de soja + refresco 8</p> <p>Yogur</p> <p>734 Kcal/ 31.9 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

