


LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
Pasta sin gluten con tomate y queso 2 Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan sin gluten <i>Gluten-free pasta with tomato and cheese</i> <i>Baked hake with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 697 Kcal/ 26.5 Gr/ 31.2 Prot/ 76.4 HC		Alubias blancas ecológicas estofadas con verduras Pollo en su jugo con patatas asadas Fruta natural y pan sin gluten <i>Stewed organic white beans with vegetables</i> <i>Chicken in it's juice with backed potato</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 606 Kcal/ 33.5 Gr/ 32.2 Prot/ 65.4 HC		Ensalada de arroz integral con verduras y atún (sin caracolas) 4 Huevos revueltos con champiñón y ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Fruta natural y pan sin gluten <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 gluten-free bread</i> 726 Kcal/ 31.5 Gr/ 22.2 Prot/ 82.4 HC		Brócoli rehogado con patata Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Fruta natural y sin gluten <i>Sauteed broccoli with potato</i> <i>Pollock in tomato sauce with lettuce, tomato and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 601 Kcal/ 22.5 Gr/ 29.5 Prot/ 39.4 HC		Puré de verduras con huevo rallado 3-10 Ensalada de garbanzos con verduras salteadas Yogurt natural sin azúcar y pan sin gluten 2 <i>Vegetables puree with gratinated egg</i> <i>Chickpea salad with sauteed vegetables</i> <i>Plain yogurt and gluten-free bread</i> 767 Kcal/ 28 Gr/ 27 Prot/ 89 HC	
8		9		10		11		12	
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 sin gluten <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 gluten-free bread</i> 670 Kcal/ 25.5 Gr/ 22.2 Prot/ 85.4 HC		Garbanzos estofados con patata y verduras Muslitos de pollo al chilidrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada Fruta natural y sin gluten <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 gluten-free bread</i> 728 Kcal/ 27.5 Gr/ 32.2 Prot/ 77.4 HC		Judías verdes rehogadas con jamón Ensalada de alubias con verduras Fruta natural y sin gluten <i>Sauteed green beans with ham</i> <i>White beans salad with vegetables</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 638 Kcal/ 24.5 Gr/ 21.2 Prot/ 72.4 HC		Ensalada de pasta sin gluten con atún 4 Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, tomate y maíz 2-3 Fruta natural y sin gluten <i>Gluten-free pasta salad with tuna</i> <i>French omelet with cheese and a salad of lettuce, tomato and corn</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 768 Kcal/ 36 Gr/ 27.5 Prot/ 77.4 HC		Menestra de verduras Medallón de merluza con patatas al horno 4 Yogurt natural sin azúcar y pan sin gluten 2 <i>Stewed vegetables</i> <i>Hake fillet with backed potato</i> <i>Plain yogurt and gluten-free bread</i> 600 Kcal/ 34 Gr/ 26 Prot/ 34 HC	
15		16		17		18		19	
Pasta sin gluten con tomate y queso 2 Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta natural y pan sin gluten <i>Gluten-free pasta with tomato and cheese</i> <i>Pork loin with lettuce, tomato and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 714 Kcal/ 28.5 Gr/ 29.2 Prot/ 76.4 HC		Ensalada campera con verduras, huevo y atún 3-4 Ensalada de garbanzos con verduras Fruta natural y pan sin gluten <i>Country salad with vegetables, egg and tuna fish</i> <i>Chickpeas salad with vegetables</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 748 Kcal/ 29.5 Gr/ 28.2 Prot/ 82.4 HC		Alubias blancas ecológicas estofadas con verduras Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga, tomate y remolacha 3-5 Fruta natural y pan sin gluten <i>Stewed organic white beans with vegetables</i> <i>Scrambled eggs with prawns and a salad of lettuce, tomato and beetroot</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 643 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 60.4 HC		Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de verduras con menestra 4 Fruta natural y pan sin gluten <i>Rice with vegetables</i> <i>Hake fillet in green sauce with stewed vegetables</i> <i>Fresh fruit and gluten-free bread</i> 628 Kcal/ 23.5 Gr/ 30.2 Prot/ 65.4 HC		<u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> Hamburguesa mixta con pan sin gluten, lechuga y tomate 8 Pollo asado con patatas al horno Yogurt natural sin azúcar y pan sin gluten 683 Kcal/ 32 Gr/ 35 Prot/ 50 HC	
22		23		24		25		26	
 DESDE EL EQUIPO DE ANDOVER OS DESEAMOS UNAS FELICES VACACIONES DE VERANO 									
29		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.			