



LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
<b>Quinoa con tomate y queso 2</b> <b>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Quinoa 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 (sin caracolas) 4</b> <b>Cinta de lomo con champiñón y ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Whole-wheat rice salad with vegetables and tuna fish</i> <i>Grilled pork loin 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 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</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	
8		9		10		11		12	
<b>Arroz integral con salsa de tomate</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>Brown rice with tomato sauce</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 quinoa con atún 4</b> <b>Filete de pavo con ensalada de lechuga, tomate, queso y maíz 2</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Quinoa salad with tuna</i> <i>Turkey fillet with a salad of lettuce, tomato, cheese 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 fillet with backed potato</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i>  600 Kcal/ 34 Gr/ 26 Prot/ 34 HC	
15		16		17		18		19	
<b>Quinoa con tomate y queso 2</b> <b>Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y pepino</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Quinoa 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 y atún (sin huevo) 4</b> <b>Ensalada de garbanzos con verduras</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Country salad with vegetables 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>Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y remolacha</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Stewed organic lentils with vegetables</i> <i>Grilled chicken with 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 fillet 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><u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u></b>  <b>Hamburguesa mixta con lechuga y tomate (sin pan) 8</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>  868 Kcal/ 48 Gr/ 30 Prot/ 73 HC	
22		23		24		25		26	
 <b>DESDE EL EQUIPO DE ANDOVER OS DESEAMOS</b>  <b>UNAS FELICES VACACIONES DE VERANO</b> 									
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.			
 Gioraia S.G - Dpto. Nutrición									