

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p><b>1</b></p> <p>Pasta integral con salsa de tomate <b>1-3t</b> Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate <b>4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Whole-wheat pasta with tomato sauce Baked hake with lettuce and tomato salad Fresh fruit and wholemeal bread 697 Kcal/ 26.5 Gr/ 31.2 Prot/ 76.4 HC</i></p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras <b>1t</b> Pollo en su jugo con patatas asadas Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Stewed organic lentils with vegetables Chicken in it's juice with backed potato Fresh fruit and white and whole-wheat bread 606 Kcal/ 33.5 Gr/ 32.2 Prot/ 65.4 HC</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>Ensalada de arroz integral con verduras y atún <b>1-3t-4</b> Huevos revueltos con champiñón y ensalada de lechuga, tomate y maíz <b>3</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Whole-wheat rice salad with vegetables and tuna fish Scrambled eggs with mushrooms and a salad of lettuce, tomato and corn Fresh fruit and white and whole-wheat bread 726 Kcal/ 31.5 Gr/ 22.2 Prot/ 82.4 HC</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Brócoli rehogado con patata Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y pepino <b>4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Sauteed broccoli with potato Pollock in tomato sauce with lettuce, tomato and cucumber salad Fresh fruit and wholemeal bread 601 Kcal/ 22.5 Gr/ 29.5 Prot/ 39.4 HC</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Puré de verduras con huevo rallado <b>3-10</b> Ensalada de garbanzos con verduras salteadas Yogurt de soja y pan blanco e integral <b>1-8</b></p> <p><i>Vegetables puree with gratinated egg Chickpea salad with sauteed vegetables Soya yogurt and white and whole-wheat bread 757 Kcal/ 27 Gr/ 28 Prot/ 86 HC</i></p>
<p><b>8</b></p> <p>Arroz integral a la cubana con salsa de tomate y huevo <b>3</b> Filete de tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha <b>4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Cuban-style brown rice with tomato sauce and egg Baked tilapia fillet with lettuce, tomato and beet salad Fresh fruit and wholemeal bread 670 Kcal/ 25.5 Gr/ 22.2 Prot/ 85.4 HC</i></p>	<p><b>9</b></p> <p>Garbanzos estofados con patata y verduras Muslitos de pollo al chilidrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Sauteed chickpeas con potato and vegetables Chicken drumsticks in chili sauce with a salad of lettuce, tomato and grated carrot Fresh fruit and white and whole-wheat bread 728 Kcal/ 27.5 Gr/ 32.2 Prot/ 77.4 HC</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Judías verdes rehogadas con jamón Ensalada de alubias con verduras Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Sauteed green beans with ham White beans salad with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread 638 Kcal/ 24.5 Gr/ 21.2 Prot/ 72.4 HC</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>Ensalada de pasta con atún <b>1-3t-4</b> Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz <b>3</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Pasta salad with tuna French omelet with a salad of lettuce, tomato and corn Fresh fruit and wholemeal bread 768 Kcal/ 36 Gr/ 27.5 Prot/ 77.4 HC</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Menestra de verduras Medallón de merluza con patatas al horno <b>4</b> Yogurt de soja y pan blanco e integral <b>1-8</b></p> <p><i>Stewed vegetables Hake fillet with backed potato Soya yogurt and white and whole-wheat bread 590 Kcal/ 33 Gr/ 27 Prot/ 31 HC</i></p>
<p><b>15</b></p> <p>Pasta integral con salsa de tomate <b>1-3t</b> Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Whole-wheat pasta with tomato sauce Pork loin with lettuce, tomato and cucumber salad Fresh fruit and wholemeal bread 714 Kcal/ 28.5 Gr/ 29.2 Prot/ 76.4 HC</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>Ensalada campera con verduras, huevo y atún <b>3-4</b> Ensalada de garbanzos con verduras Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Country salad with vegetables, egg and tuna fish Chickpeas salad with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread 748 Kcal/ 29.5 Gr/ 28.2 Prot/ 82.4 HC</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras <b>1t</b> Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga, tomate y remolacha <b>3-5</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Stewed organic lentils with vegetables Scrambled eggs with prawns and a salad of lettuce, tomato and beetroot Fresh fruit and white and whole-wheat bread 643 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 60.4 HC</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de verduras con menestra <b>4</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Rice with vegetables Hake filet in green sauce with stewed vegetables Fresh fruit and wholemeal bread 628 Kcal/ 23.5 Gr/ 30.2 Prot/ 65.4 HC</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con lechuga y tomate (sin pan) 8</b> <b>Nuggets de pollo con patatas chips 1-8-11t</b> <b>Yogurt de soja y pan blanco e integral 1-8</b></p> <p><i>857 Kcal/ 47 Gr/ 31 Prot/ 70 HC</i></p>



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.