






| LUNES/MONDAY  |  | MARTES/TUESDAY   |  | MIÉRCOLES/WEDNESDAY  |  | JUEVES/THURSDAY   |  | VIERNES/FRIDAY   |  |
|---|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|   |  |  |  | 1  |  | 2   |  | 3  |  |
| <p><b>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</b></p>   |  |   |  | <p><b>Lentejas estofadas con verduras 1t</b><br/> <b>Filete ruso con tomate 1-3</b><br/> <b>Fruta natural y pan 1</b></p> <p><i>Lentil stew with vegetables</i><br/> <i>Russian-style steak with tomato sauce</i><br/> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>699 Kcal/ 32.5 Gr/ 31.2 Prot/ 60.4 HC</p>   |  | <p><b>FESTIVO</b></p>   |  | <p><b>FESTIVO</b></p>  |  |
| 6   |  | 7  |  | 8  |  | 9   |  | 10   |  |
|    |  | <p>Desde Andover, os deseamos unas felices vacaciones de Semana Santa, llenas de descanso y momentos en familia</p>  |  |  |  |   |  |   |  |
| 13  |  | 14   |  | 15   |  | 16  |  | 17   |  |
| <p><b>FESTIVO</b></p>   |  | <p><b>Macarrones integrales en salsa tomate 1-3t</b><br/> <b>Cinta de lomo a la plancha con cous cous 1-8t-11t</b><br/> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Macarrons integrals en salsa tomaca</i><br/> <i>Cinta de llom a la planxa amb *cous *cous</i><br/> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i><br/>           765 Kcal/ 27.5 Gr/ 28.2 Prot/ 96.4 HC</p> |  | <p><b>Brócoli con patata hervida</b><br/> <b>Ragout de pollo con patata panadera</b><br/> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Bròcoli amb creïlla bollida</i><br/> <i>*Ragout de pollastre amb creïlla fornera</i><br/> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i></p> <p>75 Kcal/ 21.5 Gr/ 20.5 Prot/ 43.4 HC</p>   |  | <p><b>Paella marinera 4-5-6-13</b><br/> <b>Rabas a la madrileña con verduras 1-6</b><br/> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Paella marinera</i><br/> <i>*Rabas a la madrilenya amb verduretes</i><br/> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i></p> <p>854 Kcal/ 34.5 Gr/ 25.2 Prot/ 104.4 HC</p> |  | <p><b>Judías blancas estofadas con chorizo, zanahoria y guisantes 2-8</b><br/> <b>Tortilla francesa con calabacín 3</b><br/> <b>Yogurt y pan blanco e integral 1-2</b></p> <p><i>Fesols blancs estofats amb xoriço, carlota i pèsols</i><br/> <i>Truïta francesa amb carabasseta</i><br/> <i>*Yogurt i pa blanc i integral</i><br/>           674 Kcal/ 38.5 Gr/ 40.2 Prot/ 34.4 HC</p>        |  |
| 20  |  | 21   |  | 22   |  | 23  |  | 24   |  |
| <p><b>Lentejas de la abuela 1t</b><br/> <b>Tortilla a la francesa con jamón york 3</b><br/> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Llenties de l'àvia</i><br/> <i>Truïta a la francesa amb pernil *york</i><br/> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i></p> <p>638 Kcal/ 29.5 Gr/ 27.2 Prot/ 56.4 HC</p>   |  | <p><b>Macarrones integrales con queso y tomate 1-2-3t</b><br/> <b>Palometa con pisto 4</b><br/> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Macarrons integrals amb formatge i tomaca</i><br/> <i>*Palometa amb samfaina</i><br/> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i></p> <p>637 Kcal/ 27 Gr/ 28 Prot/ 64 HC</p>  |  | <p><b>EXTREMADURA</b></p> <p><b>Sopa de verduras al Estilo extremeño</b></p> <p><b>Prueba de cerdo extremeña</b></p> <p><b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p>  <p>657 Kcal/ 39.5 Gr/ 26.2 Prot/ 44.4 HC</p>  |  | <p><b>FESTIVO</b></p>   |  | <p><b>Estofado de patatas con chorizo, cebolla y pimiento 2-8</b><br/> <b>Muslitos de pollo a la riojana con tomate y pimiento</b><br/> <b>Yogurt y pan blanco e integral 1-2</b></p> <p><i>Estofat de creïlles amb xoriço, ceba i pimentó</i><br/> <i>Cuixetes de pollastre a la de La Rioja</i><br/> <i>*Yogurt i pa blanc i integral</i><br/>           699 Kcal/ 33 Gr/ 29 Prot/ 67 HC</p> |  |
| 27  |  | 28   |  | 29   |  | 30  |  |  |  |
| <p><b>Guisantes rehogados con jamón de york</b><br/> <b>Albóndigas mixtas de vacuno y cerdo con tomate natural 8-13</b><br/> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Pèsols ofegats amb pernil de *york</i><br/> <i>Mandonguilles mixtes de boví i porc amb tomaca natural</i><br/> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i><br/>           719 Kcal/ 34.5 Gr/ 27.2 Prot/ 37.2 Prot</p> |  | <p><b>Pasta integral carbonara con bacon 1-2-3t</b><br/> <b>Merluza a la romana con champiñón 1-3-4</b><br/> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>*Pasata integral *carbonara amb *bacon</i><br/> <i>Lluç a la romana amb xampinyó</i><br/> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i></p> <p>840 Kcal/ 38.5 Gr/ 35.2 Prot/ 82.4 HC</p>                             |  | <p><b>Sopa de fideos ecológicos 1-3t</b><br/> <b>Complemento de cocido con gabanos, chorizo, carne, patata y zanahoria 2-8</b><br/> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Sopa de fideus ecològics</i><br/> <i>Complement de bullit amb *gabanos, xoriço, carn, creïlla i carlota</i><br/> <i>Fruita natural i pa blanc i integral</i><br/>           792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p> |  | <p><b>FESTIVO</b></p>   |  |  |  |

# Alimentación Saludable



## Para Empezar

A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne). Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

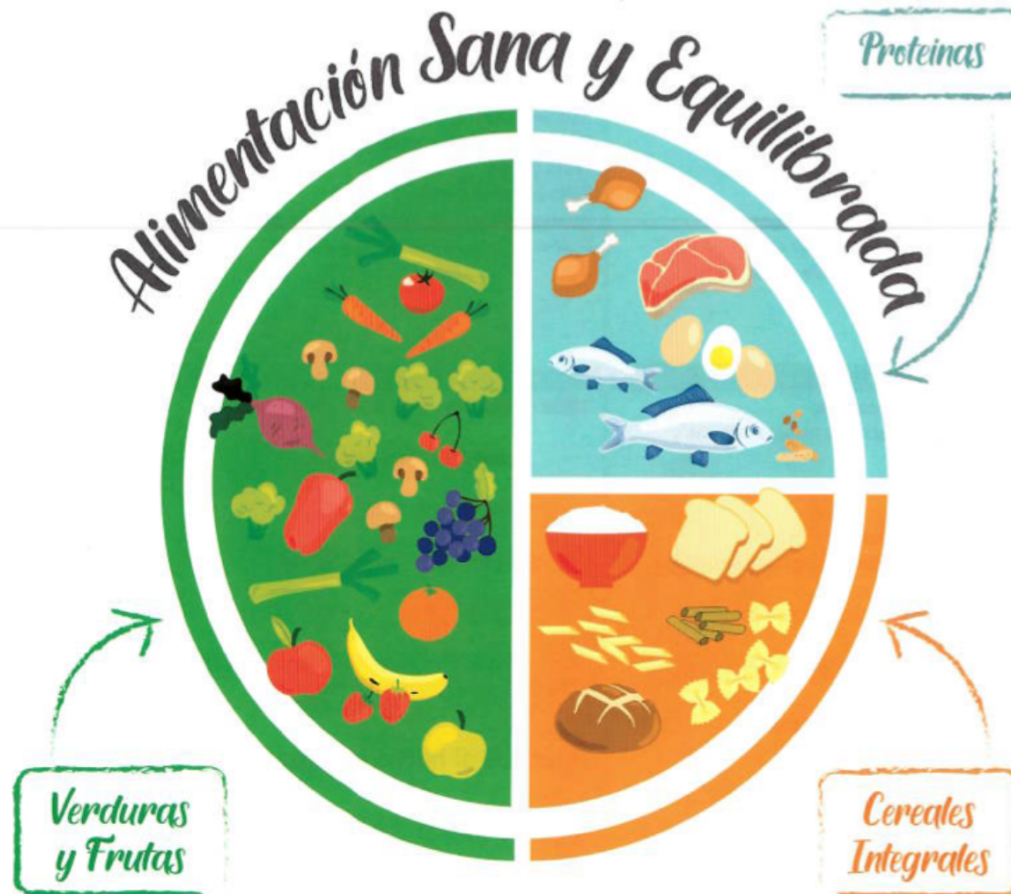


## Qué Potenciar

Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos. Legumbres en vez de carne o pescado. Verduras y hortalizas. Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas. Agua como bebida básica.

| Para Comer    |   | Recomendaciones |              | Para Cenar |              |
|---------------|---|-----------------|--------------|------------|--------------|
| Hidratos<br>  | + | Carnes<br>      | Pescado<br>  | +          | Verduras<br> |
| Legumbres<br> | + | Pescado<br>     | Verduras<br> | +          | Huevo<br>    |
| Fruta<br>     | + | Lácteo<br>      | Fruta<br>    |            |              |

## Alimentación Sana y Equilibrada



## Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Ejercicio Físico

