




LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
Pasta integral con tomate y queso 1-2-3t Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole-wheat pasta with tomato and cheese</i> <i>Baked hake with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 457 Kcal/ 16.5 Gr/ 23.2 Prot/ 48.4 HC		Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t Pollo en su jugo con patatas asadas Fruta natural y pan blanco e integral 1 <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> 366 Kcal/ 23.5 Gr/ 24.2 Prot/ 37.4 HC		Ensalada de arroz integral con verduras y atún 1-3t-4 Huevos revueltos con champiñón y ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <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 white and whole-wheat bread</i> 486 Kcal/ 21.5 Gr/ 14.2 Prot/ 54.4 HC		Brócoli rehogado con patata Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <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> 361 Kcal/ 12.5 Gr/ 21.5 Prot/ 22.4 HC		Puré de verduras con huevo rallado 3-10 Ensalada de garbanzos con verduras salteadas Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 <i>Vegetables puree with gratinated egg</i> <i>Chickpea salad with sauteed vegetables</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i> 527 Kcal/ 18 Gr/ 19 Prot/ 61 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 blanco e integral 1 <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 wholemeal bread</i> 430 Kcal/ 15.5 Gr/ 14.2 Prot/ 57.4 HC		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 1 <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> 488 Kcal/ 17.5 Gr/ 14.2 Prot/ 49.4 HC		Judías verdes rehogadas con jamón Ensalada de alubias con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Sauteed green beans with ham</i> <i>White beans salad with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 398 Kcal/ 14.5 Gr/ 13.2 Prot/ 44.4 HC		Ensalada de pasta con atún 1-3t-4 Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, tomate y maíz 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Pasta salad with tuna</i> <i>French omelet with cheese and a salad of lettuce, tomato and corn</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 528 Kcal/ 26 Gr/ 19.5 Prot/ 49.4 HC		Menestra de verduras Medallón de merluza con patatas al horno 4 Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 <i>Stewed vegetables</i> <i>Hake filet with backed potato</i> <i>Plain yogurt and white and whole-wheat bread</i> 360 Kcal/ 24 Gr/ 18 Prot/ 34 HC	
15		16		17		18		19	
Pasta integral con tomate y queso 1-2-3t Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole-wheat pasta with tomato and cheese</i> <i>Pork loin with lettuce, tomato and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 474 Kcal/ 18.5 Gr/ 21.2 Prot/ 48.4 HC		Ensalada campera con verduras, huevo y atún 3-4 Ensalada de garbanzos con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Country salad with vegetables, egg and tuna fish</i> <i>Chickpeas salad with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 508 Kcal/ 19.5 Gr/ 20.2 Prot/ 54.4 HC		Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga, tomate y remolacha 3-5 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed organic lentils with vegetables</i> <i>Scrambled eggs with prawns and a salad of lettuce, tomato and beetroot</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i> 403 Kcal/ 20.5 Gr/ 20.2 Prot/ 32.4 HC		Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de verduras con menestra 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rice with vegetables</i> <i>Hake filet in green sauce with stewed vegetables</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 388 Kcal/ 13.5 Gr/ 22.2 Prot/ 37.4 HC		<u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> Hamburguesa mixta con pan, lechuga y tomate 1-2t-3t-8-9t-11 Nuggets de pollo con patatas chips 1-8-11t Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 540 Kcal/ 42 Gr/ 29 Prot/ 81 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.			
 Gorga S.G - Dpto. Nutrición									

Para Empezar

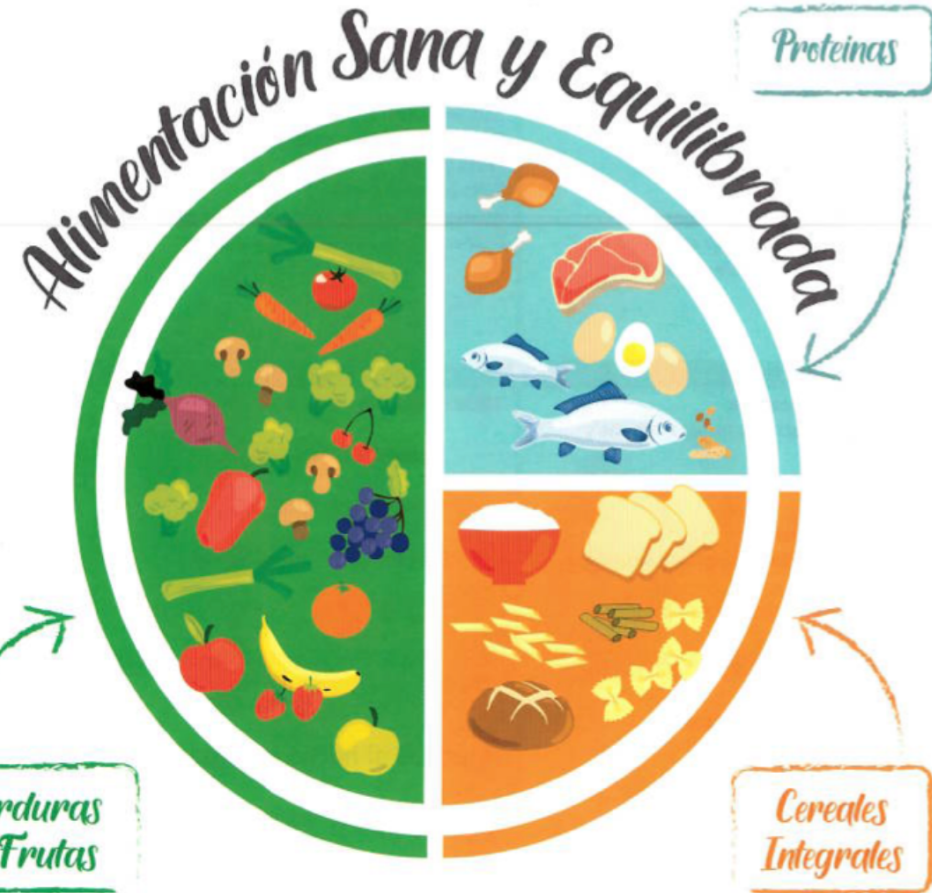
A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne). Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

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 + Carne 	Pescado + Verduras 	
Legumbres + Pescado 	Verduras + Huevo 	
Fruta + Lácteo 	Fruta 	



Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Agua



Ejercicio Físico

