





LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
<b>Pasta integral con tomate y queso 1-2-3t</b> <b>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <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		<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> 366 Kcal/ 23.5 Gr/ 24.2 Prot/ 37.4 HC		<b>Ensalada de arroz integral con verduras y atún 1-3t-4</b> <b>Huevos revueltos con champiñón y ensalada de lechuga, tomate y maíz 3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <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		<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> 361 Kcal/ 12.5 Gr/ 21.5 Prot/ 22.4 HC		<b>Puré de verduras con huevo rallado 3-10</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 with gratinated egg 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	
<b>Arroz integral a la cubana con salsa de tomate y huevo 3</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>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		<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> 488 Kcal/ 17.5 Gr/ 14.2 Prot/ 49.4 HC		<b>Judías verdes rehogadas con pavo 8</b> <b>Ensalada de alubias con verduras</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Sauteed green beans with turkey</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		<b>Ensalada de pasta con atún 1-3t-4</b> <b>Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, tomate y maíz 2-3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <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		<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 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	
<b>Pasta integral con tomate y queso 1-2-3t</b> <b>Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate y pepino</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <i>Whole-wheat pasta with tomato and cheese</i> <i>Chicken filet 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		<b>Ensalada campera con verduras, huevo y atún 3-4</b> <b>Ensalada de garbanzos con verduras</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <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		<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t</b> <b>Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga, tomate y remolacha 3-5</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b>  <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		<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 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		<b><u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u></b>  <b>Hamburguesa de ternera con pan, lechuga y tomate 1-2t-3t-8-9t-11</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>  540 Kcal/ 42 Gr/ 29 Prot/ 81 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.			
 Gorga S.G - Dpto. Nutrición									