

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>Glaxia S.G - Dpto. Nutrición</p>		<p><b>Lentejas estofadas con verduras 1t</b> <b>Merluza a la andaluza con patatas al horno 1-4</b> <b>Fruta natural y pan 1</b> <i>Lentil stew with vegetables</i> <i>Andalusian hake with baked potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>725 Kcal/ 34.5 Gr/ 32.2 Prot/ 69.4 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 y atún 1-3t-4</b> <b>Huevos revueltos con berenjena 3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Whole wheat macaroni in tomato and tuna sauce</i> <i>Scrambled eggs with eggplant</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>732 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 85.4 HC</p>		<p><b>Brócoli con huevo duro 3</b> <b>Ragout de pescado con patata panadera 4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Broccoli with hard-boiled egg</i> <i>Fish ragout with roasted potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i></p> <p>581 Kcal/ 24.5 Gr/ 23.2 Prot/ 37.4 HC</p>		<p><b>Paella marinera (mejillones, sepia, gambas, merluza) 4-5-6-13</b> <b>Rabas a la madrileña con verduras 1-6</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Seafood paella (mussels, cuttlefish, prawns, hake)</i> <i>Madrid-style fried squid with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i></p> <p>854 Kcal/ 34.5 Gr/ 25.2 Prot/ 104.4 HC</p>		<p><b>Judías blancas estofadas con zanahoria y guisantes</b> <b>Tortilla francesa con calabacín 3</b> <b>Yogurt y pan blanco e integral 1-2</b> <i>Stewed white beans with carrots, and peas</i> <i>French omelet with zucchini</i> <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>674 Kcal/ 38.5 Gr/ 40.2 Prot/ 34.4 HC</p>	
20		21		22		23		24	
<p><b>Lentejas con verduras, zanahoria, patata 1t</b> <b>Tortilla a la francesa con queso 2-3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Grandma's lentils</i> <i>French omelet with cheese</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>638 Kcal/ 29.5 Gr/ 27.2 Prot/ 56.4 HC</p>		<p><b>Lazos integrales con queso y tomate 1-2-3t</b> <b>Palometa con pisto 4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Wholemeal bows with cheese and tomato</i> <i>Pomfret with ratatouille Pomfret with ratatouille</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>637 Kcal/ 27 Gr/ 28 Prot/ 64 HC</p>		<p><b>EXTREMADURA</b> <b>Sopa de verduras al Estilo extremeño</b> <b>Huevos estilo extremeña con patatas al horno 3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>533 Kcal/ 24.5 Gr/ 24.2 Prot/ 48.4 HC</i></p> 		<p><b>Garbanzos guisados con zanahoria y patata</b> <b>Limanda al horno con menestra de verdura 4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Chickpea stew with carrots, and potatoes</i> <i>Baked lemongrass with mixed vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole-wheat bread</i></p> <p>779 Kcal/ 38.5 Gr/ 30.2 Prot/ 71.4 HC</p>		<p><b>Estofado de patatas con cebolla y pimiento</b> <b>Merluza al horno con tomate y pimiento 4</b> <b>Yogurt y pan 1-2</b> <i>Potato stew with onion, and pepper</i> <i>Backed hake with tomato and pepper</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>699 Kcal/ 33 Gr/ 29 Prot/ 67 HC</p>	
27		28		29		30			
<p><b>Guisantes rehogados con cebolla</b> <b>Albóndigas de bacalao con verduras 3-4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Sautéed peas with onion</i> <i>Cod meatballs with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>719 Kcal/ 34.5 Gr/ 27.2 Prot/ 37.2 Prot</p>		<p><b>Espaguetis integrales carbonara con atún y queso rallado 1-2-3t-4</b> <b>Merluza a la romana con champiñón 1-3-4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Wholemeal spaghetti carbonara with tuna and grated cheese</i> <i>Breaded hake with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>840 Kcal/ 38.5 Gr/ 35.2 Prot/ 82.4 HC</p>		<p><b>Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-3t-10</b> <b>Complemento de cocido con garbanzos, queso fresco, patata y zanahoria 2</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Organic noodle soup</i> <i>A side dish with chickpeas, fresh cheese, potatoes, and carrots</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>752 Kcal/ 26.5 Gr/ 22.2 Prot/ 94.4 HC</p>		<p><b>Crema de calabaza, puerro y cebolla con picastostes 1</b> <b>Tortilla francesa con queso 2-3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b> <i>Cream of pumpkin, leek and onion soup with croutons</i> <i>French omelette with cheese</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>570 Kcal/ 23.5 Gr/ 20.2 Prot/ 63.4 HC</p>			