






LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
				1		2		3	
<p>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</p> 		 <p>Glaxia S.G - Dpto. Nutrición</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras 1t Filete ruso con patatas al horno 1-3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Lentil stew with vegetables</i> <i>Russian steak 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>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</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>FESTIVO</p>		<p>Macarrones integrales en salsa tomate y atún 1-3t-4 Cinta de lomo a la plancha con berenjena Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat macaroni in tomato and tuna sauce</i> <i>Grilled pork loin 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>Brócoli con huevo duro y taquitos de jamón de york 3 Ragout de pollo con patata panadera Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Broccoli with hard-boiled egg and diced ham</i> <i>Chicken 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>Paella marinera (mejillones, sepia, gambas, merluza) 4-5-6-13 Rabas a la madrileña con verduritas 1-6 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><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>Judías blancas estofadas con chorizo, zanahoria y guisantes 2-8 Tortilla francesa con calabacín 3 Yogurt y pan blanco e integral 1-2</p> <p><i>Stewed white beans with chorizo, 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>Lentejas con verduras, zanahoria, patata 1t Tortilla a la francesa con jamón york 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Grandma's lentils</i> <i>French omelet with ham</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>Lazos integrales con queso y tomate 1-2-3t Palometa con pisto 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal bows with cheese and tomato</i> <i>Pomfret with ratatouille</i> <i>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>EXTREMADURA Sopa de verduras al Estilo extremeño</p> <p>Prueba de cerdo extremeña con patatas al horno</p> <p>Fruta natural y pan blanco e integral 1</p>  <p>533 Kcal/ 24.5 Gr/ 24.2 Prot/ 48.4 HC</p>		<p>Garbanzos guisados con chorizo, zanahoria y patata 2-8 Limanda al horno con menestra de verdura 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Chickpea stew with chorizo, 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>Estofado de patatas con chorizo, cebolla y pimiento 2-8 Muslitos de pollo a tomate y pimiento Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Potato stew with chorizo, onion, and pepper</i> <i>Chicken drumsticks 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>Guisantes rehogados con jamón de york Albóndigas mixtas de vacuno y cerdo con verduritas 8-13 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Sautéed peas with ham</i> <i>Mixed beef and pork 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>Espaguetis integrales carbonara con bacon y queso rallado 1-2-3t Merluza a la romana con champiñón 1-3-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal spaghetti carbonara with bacon 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>Sopa de fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con gabanos, chorizo, ternera, patata y zanahoria 2-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Organic noodle soup</i> <i>A side dish with chickpeas, chorizo, veal, potatoes, and carrots</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p>		<p>Crema de calabaza, puerro y cebolla con picastostes 1 Pollo en pepitoria 1-3-9 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Cream of pumpkin, leek and onion soup with croutons</i> <i>Chicken in pepitoria sauce</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>570 Kcal/ 23.5 Gr/ 20.2 Prot/ 63.4 HC</p>			