

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
Espirales integrales con tomate, atún y queso 1-2-3t-4 Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Whole wheat spirals with tomato, tuna and cheese Baked hake with lettuce and tomato salad Fresh fruit and wholemeal bread 738 Kcal/ 28.5 Gr/ 37.2 Prot/ 77.4 HC		Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t Bacalao en salsa con patatas asadas 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Stewed organic lentils with vegetables Cod in sauce with backed potato Fresh fruit and white and whole-wheat bread 640 Kcal/ 23.5 Gr/ 45.2 Prot/ 53.4 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 Whole-wheat rice salad with vegetables and tuna fish Scrambled eggs with mushrooms and a salad of lettuce, tomato and corn Fresh fruit and white and whole-wheat bread 726 Kcal/ 31.5 Gr/ 22.2 Prot/ 82.4 HC		Alubias blancas con patata Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Stewed white beans with potato Pollock in tomato sauce with lettuce, tomato and cucumber salad Fresh fruit and wholemeal bread 653 Kcal/ 23.5 Gr/ 37.2 Prot/ 70.4 HC		Puré de verduras con huevo rallado y picatostes 1-3-10 Ensalada de garbanzos con verduras salteadas Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 Vegetables puree with gratinated egg and croustons Chickpea salad with sauteed vegetables Plain yogurt and white and whole-wheat bread 638 Kcal/ 27 Gr/ 21 Prot/ 72 HC	
8		9		10		11		12	
Arroz integral 3 delicias con huevo, guisantes y zanahoria 3 Filete de tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Three delights rice with egg, peas and carrot Baked tilapia fillet with lettuce, tomato and beet salad Fresh fruit and wholemeal bread 658 Kcal/ 25.5 Gr/ 24.2 Prot/ 79.4 HC		Garbanzos estofados con patata y verduras Huevos hervidos al chilidrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Sauteed chickpeas con potato and vegetables Boiled eggs in chili sauce with a salad of lettuce, tomato and grated carrot Fresh fruit and white and whole-wheat bread 728 Kcal/ 27.5 Gr/ 32.2 Prot/ 77.4 HC		Judías verdes rehogadas con queso fresco 2 Ensalada de alubias con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1 Sauteed green beans with fresh cheese White beans salad with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread 638 Kcal/ 24.5 Gr/ 21.2 Prot/ 72.4 HC		Ensalada de macarrones con atún y verduras 1-3t-4 Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, tomate y maíz 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Macaroni and tuna salad and vegetables French omelet with cheese and a salad of lettuce, tomato and corn Fresh fruit and wholemeal bread 752 Kcal/ 36 Gr/ 27.5 Prot/ 75.4 HC		Menestra de verduras con huevo hervido 3 Medallón de merluza con patatas al horno 4 Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 Stewed vegetables with boiled egg Hake filet with backed potato Plain yogurt and white and whole-wheat bread 681 Kcal/ 42 Gr/ 33 Prot/ 36 HC	
15		16		17		18		19	
Espaguetis integrales gratinados con nata y queso 1-2-3t Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Gratinated wholemeal macaroni with cream and cheese Backed pollock with lettuce, tomato, and cucumber salad Fresh fruit and white and wholemeal bread 662 Kcal/ 24.5 Gr/ 29.2 Prot/ 75.4 HC		Ensalada campera con verduras, huevo y atún 3-4 Ensalada de garbanzos con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1 Country salad with vegetables, egg and tuna fish Chickpeas salad with vegetables Fresh fruit and white and whole-wheat bread 748 Kcal/ 29.5 Gr/ 28.2 Prot/ 82.4 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 Stewed organic lentils with vegetables Scrambled eggs with prawns and a salad of lettuce, tomato and beetroot Fresh fruit and white and whole-wheat bread 643 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 60.4 HC		Arroz con verduras Filete de limanda en salsa de verduras con menestra 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 Rice with vegetables Hake filet in green sauce with stewed vegetables Fresh fruit and wholemeal bread 628 Kcal/ 23.5 Gr/ 30.2 Prot/ 65.4 HC		MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Hamburguesa vegetal con pan, queso, lechuga y tomate 1-2-3-9t-10-12 Filete de bacalao a la andaluza con patatas chips 1-4 Yogurt natural sin azúcar y pan blanco e integral 1-2 996 Kcal/ 43 Gr/ 46 Prot/ 96 HC	
22		23		24		25		26	
 DESDE EL EQUIPO DE ANDOVER OS DESEAMOS UNAS FELICES VACACIONES DE VERANO 									
29		30							
 Giorgia S.G – Dpto. Nutrición						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.			