

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
Espirales sin gluten a la boloñesa con queso 2 Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan sin gluten Bolognese gluten-free spirals with cheese Baked hake with lettuce and tomato salad Fresh fruit and gluten-free bread 738 Kcal/ 28.5 Gr/ 37.2 Prot/ 77.4 HC		Garbanzos ecológicos estofados con magro de cerdo y verduras Pollo en su jugo con patatas asadas Fruta natural y pan sin gluten Stewed organic chickpeas with pork lean and vegetables Chicken in it's juice with backed potato Fresh fruit and gluten-free bread 640 Kcal/ 23.5 Gr/ 45.2 Prot/ 53.4 HC		Ensalada de arroz integral con verduras y atún (sin caracolas) 4 Huevos revueltos con champiñón y ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Fruta natural y pan sin gluten Whole-wheat rice salad with vegetables and tuna fish Scrambled eggs with mushrooms and a salad of lettuce, tomato and corn Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten Stewed white beans with potato Pollock in tomato sauce with lettuce, tomato and cucumber salad Fresh fruit and gluten-free bread 653 Kcal/ 23.5 Gr/ 37.2 Prot/ 70.4 HC		Puré de verduras con huevo rallado 3-10 Ensalada de garbanzos con verduras salteadas Yogurt natural sin azúcar y pan sin gluten 2 Vegetables puree with gratinated egg Chickpea salad with sauteed vegetables Plain yogurt and gluten-free 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 sin gluten Three delights rice with egg, peas and carrot Baked tilapia fillet with lettuce, tomato and beet salad Fresh fruit and gluten-free bread 658 Kcal/ 25.5 Gr/ 24.2 Prot/ 79.4 HC		Garbanzos estofados con patata y verduras Muslitos de pollo al chilidrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada Fruta natural y pan sin gluten Sauteed chickpeas con potato and vegetables Chicken drumsticks in chili sauce with a salad of lettuce, tomato and grated carrot Fresh fruit and gluten-free bread 728 Kcal/ 27.5 Gr/ 32.2 Prot/ 77.4 HC		Judías verdes rehogadas con jamón Ensalada de alubias con verduras Fruta natural y pan sin gluten Sauteed green beans with ham White beans salad with vegetables Fresh fruit and gluten-free bread 638 Kcal/ 24.5 Gr/ 21.2 Prot/ 72.4 HC		Ensalada de macarrones sin gluten con atún y verduras 4 Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, tomate y maíz 2-3 Fruta natural y pan sin gluten Gluten-free macaroni and tuna salad and vegetables French omelet with cheese and a salad of lettuce, tomato and corn Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten 2 Stewed vegetables with boiled egg Hake filet with backed potato Plain yogurt and gluten-free bread 681 Kcal/ 42 Gr/ 33 Prot/ 36 HC	
15		16		17		18		19	
Espaguetis sin gluten gratinados con nata y queso 2 Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta natural y pan sin gluten Gratinated gluten-free macaroni with cream and cheese Pork loin with lettuce, tomato, and cucumber salad Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten Country salad with vegetables, egg and tuna fish Chickpeas salad with vegetables Fresh fruit and gluten-free bread 748 Kcal/ 29.5 Gr/ 28.2 Prot/ 82.4 HC		Alubias blancas ecológicas estofadas con verduras Huevos revueltos con gambas y ensalada de lechuga, tomate y remolacha 3-5 Fruta natural y pan sin gluten Stewed organic white beans with vegetables Scrambled eggs with prawns and a salad of lettuce, tomato and beetroot Fresh fruit and gluten-free 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 sin gluten Rice with vegetables Hake filet in green sauce with stewed vegetables Fresh fruit and gluten-free bread 628 Kcal/ 23.5 Gr/ 30.2 Prot/ 65.4 HC		MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Hamburguesa mixta con pan sin gluten, queso, lechuga y tomate 2-8 Pollo asado con patatas al horno Yogurt natural sin azúcar y pan sin gluten 2 683 Kcal/ 32 Gr/ 35 Prot/ 50 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.			
 Giorgia S.G – Dpto. Nutrición									