

LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY






JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

La Constitución española, promulgada el 6 de diciembre de 1978, establece el marco jurídico y político del país tras la dictadura de Franco. Se basa en principios de **democracia**, **igualdad** y **derechos humanos**. Contiene 169 artículos que abordan la organización del Estado, la división de poderes, y los derechos y libertades de los ciudadanos.



Destaca la forma de gobierno, que es una monarquía complementaria y el reconocimiento de las comunidades autónomas, promoviendo la descentralización del poder. Además, establece derechos fundamentales como la **libertad de expresión**, el **derecho a la educación** y la **protección social**. Su aprobación marco un hito en la transición hacia la democracia de España.

2	3	4	5	6
<p>Macarrones ecológicos con bacon y tomate 1 Tortilla francesa con loncha de york 3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Organic macaroni with bacon and tomato</i> <i>French omelette with slice of york</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>701 Kcal/ 34.7 Gr/ 22 Prot/ 74.5 HC</p>	<p>Garbanzos estofados con couscous y verdura 1 Filetes de sardinas abiertos sin espina 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed chickpeas with couscous and vegetables</i> <i>Sardine fillets opened without bones</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>620 Kcal/ 28.6 Gr/ 31.8 Prot/ 57.3 HC</p>	<p>Hervido valenciano 2-8 Ragout de pavo con guisante, pimiento y cebolla Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Hervido valenciano</i> <i>Turkey ragout with peas, peppers and onions</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>650 Kcal/ 27.8 Gr/ 36.3 Prot/ 62.1 HC</p>	<p>MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN</p> <p>Paella valenciana </p> <p>Rabas a la andaluza 1-3-6 </p> <p>Crema catalana y pan 1-2-3 </p> <p>838 Kcal/ 38.8 Gr/ 33.6 Prot/ 87.5 HC</p>	
9	10	11	12	13
<p>Patatas a la antigua con pimiento, cebolla y quinoa Cinta de lomo con salsa de champiñón 1 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Old-fashioned potatoes with bell pepper, onion and quinoa</i> <i>Tenderloin steak with mushroom sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>626 Kcal/ 27.3 Gr/ 25.6 Prot/ 65.5 HC</p>	<p>Lentejas castellanas con chorizo en rodajas, zanahoria y pimiento 1t-2-8 Muslos de pollo asados con patata panadera Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Castilian lentils with sliced chorizo sausage, carrots and bell peppers</i> <i>Roasted chicken thighs with baked potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>667 Kcal/ 27.4 Gr/ 31.8 Prot/ 63.6 HC</p>	<p>Ollica Eldense de verduras 1t Merluza PBO en salsa verde 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Ollica Eldense of vegetables</i> <i>Hake PBO in green sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>650 Kcal/ 35.2 Gr/ 31.8 Prot/ 49.9 HC</p>	<p>Tallarines con atún 1-3t-4 Tortilla de patata con berenjena 3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Tagliatelle with tuna</i> <i>Potato omelette with eggplant</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>696 Kcal/ 32 Gr/ 26 Prot/ 96.8 HC</p>	<p>Sopa de cocido con estrellitas integrales 1-3t Complemento de garbanzos, carne, chorizo, tocino y repollo 2-8 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Stew soup with whole wheat starlets</i> <i>Chickpea, meat, chorizo, bacon and cabbage side dish</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>728 Kcal/ 29.6 Gr/ 30.3 Prot/ 84.6 HC</p>
16	17	18	19	20
<p>Judías verdes rehogadas con coliflor Albóndigas mixtas en salsa con zanahoria y guisantes 8 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Sautéed green beans with cauliflower</i> <i>Mixed meatballs in sauce with carrots and peas</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>609 Kcal/ 35 Gr/ 23.2 Prot/ 46.8 HC</p>	<p>Alubias blancas con arroz y verduras Tortilla de patata y cebolla con calabacín 3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>White beans with rice and vegetables</i> <i>Potato and onion omelette with zucchini</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>603 Kcal/ 31 Gr/ 22.3 Prot/ 79.6 HC</p>	<p>Crema parmentier con picatostes 1-2-10 Merluza PBO a la romana con patata al horno 1-3-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Parmentier cream with croutons</i> <i>Roman hake with beaked potato</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>635 Kcal/ 25.5 Gr/ 28.3 Prot/ 71.5 HC</p>	<p>Sopa de cocido con garbanzos 3t Pollo asado con champiñón Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stew soup with chickpeas</i> <i>Grilled chicken with mushrooms</i> <i>Natural fruit with bread</i></p> <p>662 Kcal/ 22.6 Gr/ 26.1 Prot/ 87.2 HC</p>	<p>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD Entremeses fríos y calientes: Jamón de york, chope, mortadela, croquetas y empanadillas 1-2-3t-4-5t-6t-8t-10t-11t Perrito caliente Frankfurt con chips 3-8 </p> <p>Helado de chocolate y vainilla + refresco 1-2</p> <p>831 Kcal/ 35.9 Gr/ 37.5 Prot/ 91 HC</p>



Queridos amiguitos, desde el equipo de Andover os deseamos que paséis unas buenas Navidades

FFI 17 NAVIDAD Y PRÓSPERO



GSG
Gestión S.G. - Dieta, Nutrición

