

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
<p>El verano ha quedado atrás, lleno de buenos momentos en familia o en campamentos... ¡y lo hemos pasado genial!</p> <p>Ahora comenzamos un nuevo curso, y el reencuentro con profes, compañeros y amigos nos llena de alegría.</p> <p>Desde Andover, como siempre, ¡aquí nos volvéis a encontrar! Cocineros, monitores y responsables estamos listos para ofreceros comidas ricas, saludables y hechas con cariño.</p>									
									
<p>8</p> <p>Arroz integral con bacon y salsa de tomate Lomo en su jugo con quinoa Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole grain rice with bacon and tomato sauce Pork loin in its juice with quinoa Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>690 Kcal/ 24.8 Gr/ 30.3 Prot/ 107.5 HC</p>		<p>9</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con patata y zanahoria 1t Filete de bacalao en su jugo con verduritas 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Organic stewed lentils with potato and carrot Cod fillet in its juice with vegetables Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>673 Kcal/ 33.7 Gr/ 29.5 Prot/ 60.7 HC</p>		<p>10</p> <p>Macarrones gratinados con queso 1-2 Pollo al chilindrón pimiento, tomate y cebolla Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Macaroni au gratin with cheese Cod fillet in its juice with vegetables Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>681 Kcal/ 30.9 Gr/ 21.1 Prot/ 84.6 HC</p>		<p>11</p> <p>Ensalada cesar con patata hervida, tomate, guisantes, pepino, bacon y huevo cocido 1-3 Merluza PBO al horno con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Caesar salad with boiled potato, tomato, peas, cucumber, bacon, and boiled egg Baked PBO hake with mushroom Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>642 Kcal/ 25.2 Gr/ 31.8 Prot/ 58.5 HC</p>		<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Chickpeas stewed with vegetables Potatoomelette with a slice of cheese Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>692 Kcal/ 30.8 Gr/ 25.7 Prot/ 80 HC</p>	
<p>15</p> <p>Crema parmantier de calabaza, calabacín, puerro, acelgas y apio 2-10 Magro de cerdo en su jugo con guisantes, zanahoria y patata Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Parmentier cream with pumpkin, zucchini, leek, chard, and celery Lean pork in its juice with peas, carrot, and potato Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>649 Kcal/ 24.6 Gr/ 21.7 Prot/ 86.1 HC</p>		<p>16</p> <p>Alubias estofadas con zanahoria, guisantes y cebolla Filete de gallineta al horno con verduritas 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Stewed beans with carrot, peas, and onion Baked redfish fillet with vegetables Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>643 Kcal/ 25.5 Gr/ 32.3 Prot/ 68.9 HC</p>		<p>17</p> <p>Puré de verduras Pollo asado en su jugo con tomate natural y maíz Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Vegetable puree Roast chicken in its juice with fresh tomato and corn Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>661 Kcal/ 28.9 Gr/ 20.7 Prot/ 76.2 HC</p>		<p>18</p> <p>Arroz integral tres delicias con jamón de york, huevo cocido y maíz 3 Cazón en adobo con zanahoria baby 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole grain three delights rice with cooked ham, boiled egg, and corn Marinated dogfish with baby carrot Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>657 Kcal/ 30.3 Gr/ 30.1 Prot/ 60.6 HC</p>		<p>19</p> <p>Caldo de verduras con estrellitas 1-10 Pelota alicantina con champiñón 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Vegetable broth with stars Alicante-style meatball with mushroom Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>659 Kcal/ 23.3 Gr/ 23.4 Prot/ 86.8 HC</p>	
<p>22</p> <p>Ollica Eldense con alubias, acelgas, calabaza, patata y cebolla Chuletas de Sajonia con cous cous 1 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Ollica Eldense with beans, chard, pumpkin, potato, and onion Rioja-style pork chops with couscous Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>651 Kcal/ 33.8 Gr/ 27.8 Prot/ 78 HC</p>		<p>23</p> <p>Puré de calabacín Ragout de pollo con patata asada Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Zucchini Puree Chicken Ragout with Roasted Potato Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>625 Kcal/ 25.5 Gr/ 22.8 Prot/ 79.7 HC</p>		<p>24</p> <p>Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y puerro 2-8 Merluza PBO a la andaluza con calabacín 1-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Stewed chickpeas with chorizo, carrot, and leek Andalusian-style PBO hake with zucchini Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>702 Kcal/ 37.5 Gr/ 30 Prot/ 58.7 HC</p>		<p>25</p> <p>Fideua ecológica con calamares, mejillones y verduritas 1-4-5-6 Tortilla francesa con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole rice with squid, mussels, and vegetables French omelet with a slice of cheese Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>707 Kcal/ 34 Gr/ 25.3 Prot/ 95.8 HC</p>		<p>26</p> <p>Ensalada de pasta integral variada con jamón de york, patata, huevo duro, zanahoria y aceitunas 1-3 Salmón en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat pasta salad with cooked ham, potato, hard-boiled egg, carrot, and olives Salmon in its juice with mushroom Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>779 Kcal/ 34.7 Gr/ 29.8 Prot/ 81 HC</p>	
<p>29</p> <p>Crema de calabaza, calabacín, cebolla y guisantes San Jacobo con berenjena 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Cream of pumpkin, zucchini, onion, and peas San Jacobo with eggplant Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>639 Kcal/ 27.5 Gr/ 19.2 Prot/ 78.5 HC</p>		<p>30</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, pollo, chorizo, tocino, ternera, patata y zanahoria 2-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Boiled cauliflower with steamed potato and carrot Chicken ragout with vegetables Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>715 Kcal/ 26 Gr/ 26.1 Prot/ 92.2 HC</p>		 <p>Gjorajia S.G – Dpto. Nutrición</p>				<p>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</p> 	