

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! Ahora comenzamos un nuevo curso, y el reencuentro con profes, compañeros y amigos nos llena de alegría. 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><b>Arroz integral con salsa de tomate</b> Tortilla francesa con quinoa <b>3</b> Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></p> <p><i>Whole grain rice with tomato sauce</i> <i>French omelette with quinoa</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>639 Kcal/ 24.8 Gr/ 18.3 Prot/ 107.5 HC</p>		<p><b>Lentejas ecológicas estofadas con patata y zanahoria <b>1t</b></b> Filete de bacalao en su jugo con verduritas <b>4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Organic stewed lentils with potato and carrot</i> <i>Cod fillet in its juice with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>673 Kcal/ 33.7 Gr/ 29.5 Prot/ 60.7 HC</p>		<p><b>Macarrones gratinados con queso <b>1-2</b></b> Gallineta al chilindrón pimiento, tomate y cebolla <b>4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Macaroni au gratin with cheese</i> <i>Chilindron-style redfish with pepper, tomato and onion</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>672 Kcal/ 28.2 Gr/ 21.1 Prot/ 84.6 HC</p>		<p><b>Ensalada cesar con patata hervida, tomate, guisantes, pepino y huevo cocido <b>1-3</b></b> <b>Merluza PBO al horno con champiñón <b>4</b></b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Caesar salad with boiled potato, tomato, peas, cucumber and boiled egg</i> <i>Baked PBO hake with mushroom</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>642 Kcal/ 25.2 Gr/ 31.8 Prot/ 58.5 HC</p>		<p><b>Garbanzos estofados con verduras</b> Tortilla de patata con loncha de queso <b>2-3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Chickpeas stewed with vegetables</i> <i>Potatoomelette with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>692 Kcal/ 30.8 Gr/ 25.7 Prot/ 80 HC</p>	
<p><b>Crema parmantier de calabaza, calabacín, puerro, acelgas y apio <b>2-10</b></b> <b>Huevos revueltos con guisantes, zanahoria y patata <b>3</b></b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Parmentier cream with pumpkin, zucchini, leek, chard, and celery</i> <i>Scrambled eggs with peas, carrot, and potato</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>611 Kcal/ 25.6 Gr/ 19.7 Prot/ 86.1 HC</p>		<p><b>Alubias estofadas con zanahoria, guisantes y cebolla</b> Filete de gallineta al horno con verduritas <b>4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Stewed beans with carrot, peas, and onion</i> <i>Baked redfish fillet with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>643 Kcal/ 25.5 Gr/ 32.3 Prot/ 68.9 HC</p>		<p><b>Puré de verduras</b> Huevos hervidos con tomate natural y maíz <b>3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Vegetable puree</i> <i>Boiled eggs with fresh tomato and corn</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>602 Kcal/ 24.9 Gr/ 18.4 Prot/ 46.2 HC</p>		<p><b>Arroz integral con huevo cocido y maíz <b>3</b></b> <b>Cazón en adobo con zanahoria baby <b>4</b></b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Whole grain three delights rice with boiled egg, and corn</i> <i>Marinated dogfish with baby carrot</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>657 Kcal/ 30.3 Gr/ 30.1 Prot/ 60.6 HC</p>		<p><b>Caldo de verduras con estremitas <b>1-10</b></b> <b>Merluza al horno con champiñón <b>4</b></b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Vegetable broth with stars</i> <i>Backed hake with mushroom</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>643 Kcal/ 23.3 Gr/ 25.8 Prot/ 86.8 HC</p>	
<p><b>Ollica Eldense con alubias, acelgas, calabaza, patata y cebolla</b> Bacalao con tomate y cous cous <b>1-4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Ollica Eldense with beans, chard, pumpkin, potato, and onion Rioja-style pork</i> <i>Cod with tomato and couscous</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>649 Kcal/ 29.9 Gr/ 25.9 Prot/ 76.9 HC</p>		<p><b>Puré de calabacín</b> Huevos revueltos con patata asada <b>3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Zucchini Puree</i> <i>Scrambled eggs with Roasted Potato</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>602 Kcal/ 24.5 Gr/ 19.6 Prot/ 49.7 HC</p>		<p><b>Garbanzos estofados con zanahoria y puerro</b> Merluza PBO a la andaluza con calabacín <b>1-4</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Stewed chickpeas with, carrot, and leek</i> <i>Andalusian-style PBO hake with zucchini</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>702 Kcal/ 37.5 Gr/ 30 Prot/ 58.7 HC</p>		<p><b>Fideua ecológica con calamares, mejillones y verduritas <b>1-4-5-6</b></b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso <b>2-3</b></b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Whole rice with squid, mussels, and vegetables</i> <i>French omelet with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>707 Kcal/ 34 Gr/ 25.3 Prot/ 95.8 HC</p>		<p><b>Ensalada de pasta integral variada con patata, huevo duro, zanahoria y aceitunas <b>1-3</b></b> <b>Salmón en su jugo con champiñón <b>4</b></b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Whole wheat pasta salad with potato, hard-boiled egg, carrot, and olives</i> <i>Salmon in its juice with mushroom</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>779 Kcal/ 34.7 Gr/ 29.8 Prot/ 81 HC</p>	
<p><b>Crema de calabaza, calabacín, cebolla y guisantes</b> Huevos revueltos con berenjena <b>3</b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Cream of pumpkin, zucchini, onion, and peas</i> <i>Scrambled eggs with eggplant</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>614 Kcal/ 25.1 Gr/ 18.1 Prot/ 78.5 HC</p>		<p><b>Sopa de verduras con fideos ecológicos <b>1-10</b></b> <b>Complemento con garbanzos, queso fresco, patata y zanahoria <b>2</b></b> <b>Fruta natural y pan blanco e integral <b>1</b></b></p> <p><i>Vegetable soup with organic noodles</i> <i>Complement of chickpeas, fresh cheese, potato and carrot</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i></p> <p>681 Kcal/ 26.2 Gr/ 25.4 Prot/ 92.2 HC</p>		 <p>Gjorajia S.G – Dpto. Nutrición</p>				<p><b>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</b></p> 	