

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
1		2		3		4		5	
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.									
8		9		10		11		12	
Veduritas salteadas Ensalada de quinoa con alubias blancas Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Sauteed vegetables</i> <i>Quinoa salad with white beans</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 631 Kcal/ 25.1 Gr/ 17.3 Prot/ 42.5 HC		Lentejas ecológicas estofadas con patata y zanahoria 1t Tofu en salsa de verduras 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Organic stewed lentils with potato and carrot</i> <i>Tofu with vegetables sauce</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 627 Kcal/ 28.2 Gr/ 18.3 Prot/ 49.7 HC		Macarrones al ajillo y perejil 1 Tofu al chilindrón pimiento, tomate y cebolla 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Macaroni with garlic and parsley</i> <i>Chilindron-style tofu with pepper, tomato and onion</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 662 Kcal/ 29.9 Gr/ 19.1 Prot/ 84.6 HC		Ensalada cesar con patata hervida, tomate, guisantes y pepino 1 Falafel de garbanzos con champiñón 1 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Caesar salad with boiled potato, tomato, peas and cucumber</i> <i>Chickpeas falafel with mushroom</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 652 Kcal/ 28.3 Gr/ 23.9 Prot/ 61.5 HC		Ensalada fresca de hortalizas y aceitunas Garbanzos estofados con arroz Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Fresh vegetable salad and olives</i> <i>Chickpeas stewed with rice</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 623 Kcal/ 25.8 Gr/ 16.7 Prot/ 45.6 HC	
15		16		17		18		19	
Crema de calabaza, calabacín, puerro, acelgas y apio 10 Tofu en salsa con guisantes, zanahoria y patata Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream with pumpkin, zucchini, leek, chard, and celery</i> <i>Tofu in sauce with peas, carrot, and potato</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 611 Kcal/ 26.6 Gr/ 19.2 Prot/ 53.1 HC		Alubias estofadas con zanahoria, guisantes y cebolla Tofu salteado con verduras 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed beans with carrot, peas, and onion</i> <i>Sauteed tofu with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 619 Kcal/ 25.4 Gr/ 21.3 Prot/ 68.9 HC		Puré de verduras Ensalada de garbanzos con tomate natural y maíz Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetable puree</i> <i>Chickpeas salad with fresh tomato and corn</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 604 Kcal/ 25.9 Gr/ 17.7 Prot/ 51.2 HC		Arroz integral con verduras Tofu en adobo con zanahoria baby 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole grain rice with vegetables</i> <i>Marinated tofu with baby carrot</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 629 Kcal/ 26.3 Gr/ 27.1 Prot/ 58.6 HC		Caldo de verduras con estremitas 1-10 Pelota alicantina de lentejas (sin huevo) con champiñón 1 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetable broth with stars</i> <i>Alicante-style lentil meatball with mushroom</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 659 Kcal/ 23.3 Gr/ 23.4 Prot/ 86.8 HC	
22		23		24		25		26	
Ollica Eldense con alubias, acelgas, calabaza, patata y cebolla Tofu salteado con cous cous 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Ollica Eldense with beans, chard, pumpkin, potato, and onion Rioja-style</i> <i>Sauteed tofu with couscous</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 646 Kcal/ 28.9 Gr/ 23.9 Prot/ 76.9 HC		Puré de calabacín Falafel de garbanzos con patata asada 1 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Zucchini Puree</i> <i>Chickpeas falafel with Roasted Potato</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 623 Kcal/ 26.7 Gr/ 18.1 Prot/ 56.7 HC		Garbanzos estofados con zanahoria y puerro Tofu empanado con lechuga, tomate y maíz 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed chickpeas with carrot, and leek</i> <i>Andalusian-style tofu with lettuce, tomato, and corn</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 678 Kcal/ 30.5 Gr/ 24.6 Prot/ 61.7 HC		Fideua ecológica con verduras 1 Hamburguesa de lentejas 1 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole rice with vegetables</i> <i>Lentils burger</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 631 Kcal/ 29.9 Gr/ 20.3 Prot/ 71.1 HC		Ensalada de pasta integral variada con patata, zanahoria y aceitunas 1 Tofu en salsa de champiñón 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole wheat pasta salad with potato, carrot, and olives</i> <i>Tofu with mushroom sauce</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 687 Kcal/ 28.2 Gr/ 25.4 Prot/ 69.2 HC	
29		30						El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana 	
Crema de calabaza, calabacín, cebolla y guisantes Tofu salteado con berenjena 1-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream of pumpkin, zucchini, onion, and peas</i> <i>Sauteed tofu with eggplant</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 591 Kcal/ 25.5 Gr/ 18.7 Prot/ 51.2 HC		Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-10 Complemento con garbanzos, patata y zanahoria Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Vegetable soup with organic noodles</i> <i>Complement of chickpeas, potato and carrot</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 650 Kcal/ 26.2 Gr/ 18.4 Prot/ 92.2 HC		GSG Gioraia S.G – Data. Nutrición					