

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 Macarrones ecológicos con bacon y tomate 1 Tortilla francesa con loncha de york 3 Fruta natural y pan 1 <i>Organic macaroni with bacon and tomato</i> <i>French omelette with slice of york</i> <i>Natural fruit and bread</i> 701 Kcal/ 34.7 Gr/ 22 Prot/ 74.5 HC	3 Garbanzos estofados con couscous y verdura 1 Filete de palometa PBO con ensalada 4 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed chickpeas with couscous and vegetables</i> <i>PBO fillet with salad</i> <i>Natural fruit and bread</i> 647 Kcal/ 24.5 Gr/ 33.5 Prot/ 71.6 HC	4 Judías verdes rehogadas con patata vapor Ragout de ternera con guisante, pimiento y cebolla Fruta natural y pan 1 <i>Sauteed green beans with potato</i> <i>Turkey ragout with peas, peppers and onions</i> <i>Natural fruit and bread</i> 629 Kcal/ 33.8 Gr/ 23.3 Prot/ 40.6 HC	5 MENÚ ESPECIAL DE LA CONSTITUCIÓN Paella valenciana Rabas a la andaluza 1-3-6 Crema catalana y pan 1-2-3 <i>Paella valenciana</i> <i>Rabas a la andaluza</i> <i>Crema catalana</i> 838 Kcal/ 38.8 Gr/ 33.6 Prot/ 87.5 HC	6 Feliz día de la Constitución <i>Feliz día de la Constitución</i>
9 Patatas a la antigua con pimiento, cebolla y quinoa Cinta de lomo con salsa de champiñón 1 Fruta natural y pan 1 <i>Old-fashioned potatoes with bell pepper, onion and quinoa</i> <i>Tenderloin steak with mushroom sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i> 626 Kcal/ 27.3 Gr/ 25.6 Prot/ 65.5 HC	10 Lentejas castellanas con chorizo en rodajas, zanahoria y pimiento 1t-2-8 Muslos de pollo asados con patata panadera Fruta natural y pan 1 <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> 667 Kcal/ 27.4 Gr/ 31.8 Prot/ 63.6 HC	11 Arroz tres delicias con huevo, jamón de york y guisantes 3 Merluza PBO en salsa verde 4 Fruta natural y pan 1 <i>Rice with eggs, ham and peas</i> <i>Hake PBO in green sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i> 667 Kcal/ 28.8 Gr/ 26.8 Prot/ 69.2 HC	12 Tallarines con atún 1-3t-4 Tortilla de patata con berenjena 3 Fruta natural y pan 1 <i>Tagliatelle with tuna</i> <i>Potato omelette with eggplant</i> <i>Natural fruit and bread</i> 696 Kcal/ 32 Gr/ 26 Prot/ 96.8 HC	13 Sopa de cocido con estrellitas integrales 1-3t Complemento de garbanzos, carne, chorizo, tocino y repollo 2-8 Yogurt y pan 1-2 <i>Stew soup with whole wheat starlets</i> <i>Chickpea, meat, chorizo, bacon and cabbage side dish</i> <i>Yogurt and bread</i> 728 Kcal/ 29.6 Gr/ 30.3 Prot/ 84.6 HC
16 Coditos con tomate y bacon 1 Merluza PBO a la romana con patata al horno 1-3-4 Fruta natural y pan 1 <i>Pasta with tomato sauce and bacon</i> <i>Roman hake with baked potato</i> <i>Natural fruit and bread</i> 791 Kcal/ 36.2 Gr/ 31.3 Prot/ 83.5 HC	17 Alubias blancas con arroz y verduras Tortilla francesa de jamón de york con ensalada 3 Fruta natural y pan 1 <i>White beans with rice and vegetables</i> <i>French omelette with ham and salad</i> <i>Natural fruit and bread</i> 603 Kcal/ 31 Gr/ 22.3 Prot/ 79.6 HC	18 Crema parmentier con picatostes 1-2-10 Albóndigas mixtas en salsa con zanahoria y guisantes 8 Fruta natural y pan 1 <i>Parmentier cream with croutons</i> <i>Mixed meatballs in sauce with carrots and peas</i> <i>Natural fruit and bread</i> 654 Kcal/ 36.7 Gr/ 21 Prot/ 58.3 HC	19 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 1-8 Helado de chocolate y vainilla + refresco 2 <i>Entremeses fríos y calientes</i> <i>Perrito caliente</i> <i>Helado de chocolate y vainilla + refresco</i> 831 Kcal/ 35.9 Gr/ 37.5 Prot/ 91 HC	20 Sopa de cocido con garbanzos 3t Pollo asado con champiñón Fruta natural y pan 1 <i>Stew soup with chickpeas</i> <i>Grilled chicken with mushrooms</i> <i>Natural fruit with bread</i> 662 Kcal/ 22.6 Gr/ 26.1 Prot/ 87.2 HC



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

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO

