

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>2</p> <p>Pasta integral con bacon y tomate 1-3t Tortilla de patata con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Wholemeal pasta with bacon and tomato</i> <i>Potato omelette with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>733 Kcal/ 33.5 Gr/ 15.2 Prot/ 83.4 HC</p>	<p>3</p> <p>Lentejas a la riojana 1t-2-8 Caballa en aceite con tomate natural 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Rioja-style lentils</i> <i>Mackerel in oil with fresh tomato</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>869 Kcal/ 54.5 Gr/ 33.2 Prot/ 58.4 HC</p>	<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo con verduras Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Rice with tomato sauce</i> <i>Garlic chicken with vegetables</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>661 Kcal/ 23.5 Gr/ 23.2 Prot/ 82.4 HC</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento con pollo, chorizo, tocino, morcilla, patata y zanahoria 2-8 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Served with chicken, chorizo, bacon, black pudding, potato and carrot</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>690 Kcal/ 32.5 Gr/ 26.2 Prot/ 69.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Crema de puerros y zanahoria con picastostes 1 Filete de gallineta en salsa verde 4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Leek and carrot cream soup with croutons</i> <i>Redfish fillet in green sauce</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>540 Kcal/ 24 Gr/ 24 Prot/ 50 HC</p>
<p>9</p> <p>Guiso de magro con pimiento y guisantes Chuleta a la riojana con cous cous 1-8t-11t Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Lean pork stew with peppers and peas</i> <i>Rioja-style ribeye steak with couscous</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>778 Kcal/ 42.5 Gr/ 37.2 Prot/ 54.4 HC</p>	<p>10</p> <p>Paella mixta de pollo y verduras 5-6 Filete de tilapia al horno con ensalada 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Mixed paella with chicken and vegetables</i> <i>Baked tilapia fillet with salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>683 Kcal/ 23.5 Gr/ 28.2 Prot/ 88.4 HC</p>	<p>11</p> <p>Puré de zanahoria, calabaza y puerro con huevo rallado 3 Muslitos de pollo al chilindrón con cebolla, pimiento y tomate Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Carrot, pumpkin, and leek purée with grated egg</i> <i>Chicken drumsticks in chilindrón sauce with onion, bell pepper, and tomato</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>527 Kcal/ 24.5 Gr/ 19.2 Prot/ 52.4 HC</p>	<p>12</p> <p>Pasta integral con atún y queso 1-2-3t-4 Salmón al horno en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Whole wheat pasta with tuna and cheese</i> <i>Baked salmon in its own juices with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>826 Kcal/ 42.5 Gr/ 27.2 Prot/ 78.4 HC</p>	<p>13</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate 2-3 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>French omelet with cheese and a slice of tomato</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>701 Kcal/ 35.5 Gr/ 30.5 Prot/ 61 HC</p>
<p>16</p> <p>Fideuá con pollo y verduras 1-3t-8t-11t Filete de merluza en salsa marinera con patatas al horno 4-5-6 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Fideuá with chicken and vegetables</i> <i>Hake fillet in marinara sauce with baked potatoes</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>706 Kcal/ 23.5 Gr/ 34.2 Prot/ 84.4 HC</p>	<p>17</p> <p>Guisantes con jamón Muslitos de pollo asados con champiñón Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Peas with ham</i> <i>Roasted chicken drumsticks with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>598 Kcal/ 25.5 Gr/ 30.2 Prot/ 54.4 HC</p>	<p>18</p> <p>Sopa de fideos integrales 1-3t Complemento con garbanzos, zanahoria, patata, repollo, chorizo y ternera 2-8 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Whole wheat noodle soup</i> <i>Served with chickpeas, carrot, potato, cabbage, chorizo and beef</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p>	<p>19</p> <p>Arroz ecológico en salsa de tomate Lomo en su jugo con puré de patatas 1-2 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Organic rice in tomato sauce</i> <i>Pork loin in its own juices with mashed potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>772 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 96.4 HC</p>	<p>20</p> <p>Lentejas de la abuela con zanahoria, cebolla y patata 1t Filete de palometa al horno con ensalada de lechuga y maíz 4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Grandma's lentils with carrot, onion, and potato</i> <i>Baked pomfret fillet with lettuce and corn salad</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>648 Kcal/ 29 Gr/ 39 Prot/ 52 HC</p>
<p>23</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara con bacon y queso 1-2-3t Merluzas en salsa verde con ensalada 4 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Wholemeal carbonara spaghetti with bacon and cheese</i> <i>Hake in green sauce with salad</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>704 Kcal/ 29.5 Gr/ 32.2 Prot/ 75.4 HC</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras Filete ruso con patatitas 1-3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>White beans with vegetables</i> <i>Mixed meatballs with little potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>713 Kcal/ 33.5 Gr/ 29.2 Prot/ 62.4 HC</p>	<p>25</p> <p>CASTILLA Y LEÓN</p> <p>Sopa castellana suave (pan, ajo, pimentón y huevo, jamón) 1-3</p> <p>Pollo asado al Estilo castellano</p> <p>Fruta natural y pan 1</p>  <p>612 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.2 Prot/ 65.4 HC</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con zanahorias Filete de abadejo en salsa con berenjena 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Green beans with carrots</i> <i>Cod fillet in sauce with eggplant</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>504 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 35.4 HC</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>30</p> 	<p>31</p>   <p>Giorgia S.G – Dpto. Nutrición</p>	<p>Desde Andover, os deseamos unas felices vacaciones de Semana Santa, llenas de descanso y momentos en familia</p> 		