

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	
Arroz integral con bacon y salsa de tomate Lomo en su jugo con quinoa Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole grain rice with bacon and tomato sauce</i> <i>Pork loin in its juice with quinoa</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 690 Kcal/ 24.8 Gr/ 30.3 Prot/ 107.5 HC		Lentejas ecológicas estofadas con patata y zanahoria 1t Filete de bacalao en su jugo con verduras 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <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> 673 Kcal/ 33.7 Gr/ 29.5 Prot/ 60.7 HC		Macarrones gratinados con queso 1-2 Pollo al chilindrón pimiento, tomate y cebolla Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Macaroni au gratin with cheese</i> <i>Cod fillet in its juice with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 681 Kcal/ 30.9 Gr/ 21.1 Prot/ 84.6 HC		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 <i>Caesar salad with boiled potato, tomato, peas, cucumber, bacon, and boiled egg</i> <i>Baked PBO hake with mushroom</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 642 Kcal/ 25.2 Gr/ 31.8 Prot/ 58.5 HC		Crema de legumbres con picatostes 1 Tortilla de patata con loncha de queso 2-3 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Legume cream with croutons</i> <i>Potatoomelette with a slice of cheese</i> <i>Yogurt and white and whole wheat bread</i> 657 Kcal/ 29.7 Gr/ 21.2 Prot/ 74.8 HC	
15		16		17		18		19	
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 <i>Parmentier cream with pumpkin, zucchini, leek, chard, and celery</i> <i>Lean pork in its juice with peas, carrot, and potato</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 649 Kcal/ 24.6 Gr/ 21.7 Prot/ 86.1 HC		Alubias estofadas con zanahoria, guisantes y cebolla Filete de gallineta al horno con verduras 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <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> 643 Kcal/ 25.5 Gr/ 32.3 Prot/ 68.9 HC		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 <i>Whole grain three delights rice with cooked ham, boiled egg, and corn</i> <i>Marinated dogfish with baby carrot</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 657 Kcal/ 30.3 Gr/ 30.1 Prot/ 60.6 HC		Judías verdes rehogadas con patata al vapor Pollo asado en su jugo con tomate natural y maíz Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Sautéed green beans with steamed potato</i> <i>Roast chicken in its juice with fresh tomato and corn</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 608 Kcal/ 27.8 Gr/ 20.6 Prot/ 62.9 HC		Lentejas caseras con puerro, zanahoria y patata 1t Filete ruso mixto de cerdo y vaca con lechuga, tomate, maíz y aceitunas 1-3 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Stewed lentils with potato and carrot</i> <i>Cod fillet in its juice with vegetables</i> <i>Yogurt and white and whole wheat bread</i> 752 Kcal/ 33.5 Gr/ 33.3 Prot/ 86 H	
22		23		24		25		26	
Patatas a la riojana con pimiento rojo, tomate y cebolla 2-8 Chuletas de Sajonia con cous cous 1 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rioja-style potatoes with red pepper, tomato, and onion</i> <i>Rioja-style pork chops with couscous</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 661 Kcal/ 30 Gr/ 31.3 Prot/ 98.3 HC		Coliflor hervida con patata al vapor y zanahoria Ragout de pollo con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Boiled cauliflower with steamed potato and carrot</i> <i>Chicken ragout with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 628 Kcal/ 31-8 Gr/ 20.6 Prot/ 62.9 HC		Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y puerro 2-8 Merluza PBO a la andaluza con lechuga, tomate y maíz 1-4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stewed chickpeas with chorizo, carrot, and leek</i> <i>Andalusian-style PBO hake with lettuce, tomato, and corn</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 702 Kcal/ 37.5 Gr/ 30 Prot/ 58.7 HC		Fideuá ecológica con calamares, mejillones y verduras 1-4-5-6 Tortilla francesa con ensalada 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Whole rice with squid, mussels, and vegetables</i> <i>French omelette with salad</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 662 Kcal/ 29 Gr/ 25.3 Prot/ 95.8 HC		Ensalada de pasta integral variada con jamón de york, patata, huevo duro, zanahoria y aceitunas 1-3 Salmón en su jugo con champiñón 4 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Whole wheat pasta salad with cooked ham, potato, hard-boiled egg, carrot, and olives</i> <i>Salmon in its juice with mushroom</i> <i>Yogurt and white and whole wheat bread</i> 840 Kcal/ 37.6 Gr/ 34.3 Prot/ 82.7 HC	
29		30							
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 <i>Cream of pumpkin, zucchini, onion, and peas</i> <i>San Jacobo with eggplant</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 639 Kcal/ 27.5 Gr/ 19.2 Prot/ 78.5 HC		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 <i>Boiled cauliflower with steamed potato and carrot</i> <i>Chicken ragout with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and whole wheat bread</i> 715 Kcal/ 26 Gr/ 26.1 Prot/ 92.2 HC						 Gloria S.G – Dpto. Nutrición	