

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 2	<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 3	<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 4	<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 5	<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 6
Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>	Pasta sin huevo con chorizo y salsa de tomate <i>Eggless pasta with chorizo and tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot cream</i>	Patatas guisadas con ternera <i>Stewed potatoes with veal</i>	Fideua sin huevo de verduras <i>Fideua without egg</i>
Jamón a la plancha con ensalada de lechuga <i>Grilled ham with lettuce salad</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 9	Salmon al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Baked salmon with lettuce, carrot and corn salad</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 10	Muslos de pollo asados con champiñón <i>Roasted chicken drumsticks with mushrooms</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 11	Merluza a la plancha con zanahoria baby <i>Grilled hake with baby carrot</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 12	Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con guisantes <i>Special homemade beef meatballs with casserole with peas</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 13
Lentejas guisadas con chorizo <i>Lentils stewed with sausage</i>	Sopa (fideos sin huevo) de pollo <i>Chicken soup (noodles without egg)</i>	Ensalada de pasta sin huevo (atún, aceitunas, tomate SIN queso) <i>Eggless Pasta Salad (tuna, olives, tomato WITHOUT cheese)</i>	Crema de calabacín (calabacín y PATATA SIN queso) <i>Cream of zucchini (Zucchini and POTATO WITHOUT cheese)</i>	Paella mixta (merluza y pollo) <i>Mixed Paella (Hake and Chicken)</i>
Filete de merluza a la andaluza sin huevo con ensalada de lechuga y tomate <i>Eggless Andalusian hake fillet with lettuce and tomato salad</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 16	Filete de ternera a la plancha con ensalada de tomate <i>Grilled beef fillet with tomato salad</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 17	Magro de cerdo con pisto <i>Lean pork with ratatouille</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 18	Pollo asado con champiñón <i>Roasted Chicken with Mushroom</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 19	Jamón a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Grilled ham with lettuce, carrot and corn salad</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 20
Pasta sin huevo con carne picada y salsa de tomate <i>Eggless pasta with minced meat and tomato sauce</i>	Judías blancas guisadas con chorizo <i>White beans stewed with sausage</i>	Ensalada campera sin huevo <i>Eggless country salad</i>	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahoria y patata) <i>Mixed fresh vegetables puree (chard, leek, carrot and potato)</i>	Arroz con pollo y verduras <i>Rice With Chicken And Vegetables</i>
Cinta de lomo fresca con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Fresh loin tape with lettuce salad, carrot and corn</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 23	Pollo asado con ensalada <i>Roasted Chicken with salad</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 24	Merluza al horno con salsa de tomate <i>Baked hake with tomato sauce</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 25	Ragut de ternera con patatas fritas <i>Veal ragut with french fries</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 26	Pescado plancha con ensalada de tomate <i>Grilled fish with tomato salad</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 27
Macarrones salteados con bacon <i>Macaroni swirled with bacon</i>	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE
Tacos de caella con salsa de tomate <i>Tacos of caella with tomato sauce</i> * sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 30				

EL MENU DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA - THE DAILY MENU IS ACCOMPANIED BY BREAD AND WATER

LOS MENÚS CON ÉSTE SÍMBOLO LLEVAN EN SU ELABORACIÓN SEMPRE ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES VERDURAS: ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE, AJO Y/O LAUREL.

Estos menús, **SALVO ESPECIFICACIÓN DE LO CONTRARIO EN EL MISMO**, pueden contener los siguientes alérgenos:
Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, sulfitos, leche, soja, frutos secos y/o mostaza.

Para mayor información pueden dirigirse al personal de cocina al email: leymar@leymar.es

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

2		3		4		5		6	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
9	Verdura + Huevo + Fruta	10	Ensalada + Pavo + Fruta	11	Arroz + Pescado + Lácteo	12	Verdura + Cerdo + Fruta	13	Verdura + Pescado + Lácteo
16	Pasta + Pollo + Fruta	17	Verdura + Ternera + Fruta	18	Ensalada + Pescado + Lácteo	19	Verdura + Huevo + Fruta	20	Legumbre + Pescado + Lácteo
23	Verdura + Pescado + Fruta	24	Arroz + Pollo + Fruta	25	Pasta + Huevo + Lácteo	26	Ensalada + Cerdo + Fruta	27	Verdura + Pavo + Lácteo
30	Verdura + Huevo + Fruta								

*En estos casos se recuerda que estas recomendaciones no están adaptadas para personas con alergias o intolerancias de ningún tipo, pero si pueden orientarse y sustituirlos por alimentos apropiados para llevar una dieta equilibrada.

VALORACION NUTRICIONAL DE LAS COMIDAS

DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
2					3					4					5					6				
NO LECTIVO																								
9	811,6	23,55	36,1	99,65	10	810,25	40,49	35,705	84,875	11	759,13	47,086	28,0446	84,241	12	656,64	34,905	27,8813	70,194	13	888,58	25,766	39,8836	112,437
16	757,73	42,219	27,0353	91,233	17	695,8	23,152	41,971	59,76	18	736,45	35,422	27,7725	90,851	19	672,28	43,492	30,0586	58,476	20	652,77	29,22	18,3603	98,488
23	731,85	35,794	29,954	84,465	24	920,24	30,452	39,2988	114,748	25	649,17	28,0676	30,8689	68,307	26	791,62	34,2625	38,72465	80,5725	27	724,6268	29,10048	27,07974	96,97964
30	751,3	36,918	31,008	84,01																				

