

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
ABRIL	ABRIL	FESTIVO Festive	FESTIVO Festive	DIA NO LECTIVO Non-school day
		1	2	3
<p>Crema de calabacín (calabacín y queso) <i>Cream of zucchini (zucchini and cheese)</i></p> <p>Limanda a la andaluza sin gluten con zanahoria baby <i>Limanda to Andalusian gluten-free baby carrot</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 6</p>	<p>Pasta sin gluten con chorizo y salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with chorizo and tomato sauce</i></p> <p>Pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja <i>Lemon chicken with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</i></p> <p>* sin gluten HELADO - ICE CREAM 7</p>	<p>Judías verdes rehogadas <i>Green beans sautéed</i></p> <p>Jamón plancha a la gallega <i>Cooked ham to the Galician</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 8</p>	<p>Potaje de garbanzos <i>Chickpea stew</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y maíz <i>French omelette with tomato, carrot and corn salad</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 9</p>	<p>Arroz blanco con tomate <i>White rice with tomato</i></p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha con champiñón salteado <i>Grilled pork loin with sautéed mushroom</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 10</p>
<p>Lentejas estofadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i></p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Potato omelet with salad of lettuce, carrot and corn</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 13</p>	<p>Sopa de verduras (puerro, zanahoria y calabacín) <i>Vegetable soup (leek, carrot and zucchini)</i></p> <p>Magro de cerdo con pisto <i>Pig lean with ratatouille</i></p> <p>* sin gluten YOGUR - YOGURT 14</p>	FESTIVO Festive	<p>Estofado de carne molida y frijoles a la Mexicana <i>Stew of ground beef with beans to the Mexican</i></p> <p>Nachos con salsa de guacamole <i>Nachos with guacamole sauce</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 16</p>	<p>Ensalada de arroz (queso, jamón, tomate, maíz) <i>Rice salad (cheese, ham, tomato, corn)</i></p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja <i>Grilled chicken fillet with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 17</p>
<p>Menestra de verduras salteada con bacon y tomate <i>Vegetable stew with sautéed bacon and tomato</i></p> <p>Solomillo de cerdo a la plancha con patatas fritas <i>Grilled pork tenderloin with french fries</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 20</p>	<p>Arroz con salsa de tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Pollo asado con guisantes <i>Roasted chicken with green peas</i></p> <p>* sin gluten FLAN - CUSTARD 21</p>	<p>Patatas a la riojana <i>Potatoes Riojana's style</i></p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate <i>Hake baked with lettuce and tomato salad</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 22</p>	<p>Ensalada de pasta sin gluten (atún, aceitunas, tomate y queso) <i>Gluten-free Pasta salad (tuna, olives, tomato and cheese)</i></p> <p>Carne asada con verduras <i>Roasted meat with vegetables</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 23</p>	<p>Jufias blancas con chorizo <i>White jufias with chorizo</i></p> <p>Huevos rellenos de atún y salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 24</p>
<p>Pasta sin gluten a la carbonara (nata y bacon) <i>Gluten-free pasta carbonara (cream and bacon)</i></p> <p>Emperador al ajillo con guisantes <i>Emperor with garlic with peas</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 27</p>	<p>Ensalada campera <i>Country salad</i></p> <p>Jamoncitos de pollo con tomate <i>Ham of chicken with tomato with potato</i></p> <p>* sin gluten YOGUR - YOGURT 28</p>	<p>Paella mixta (merluza y pollo) <i>Mixed paella (hake and chicken)</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja <i>Omelette with salad of lettuce, carrots and bean sprouts</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 29</p>	<p>Sopa de pescado <i>Fish soup</i></p> <p>Croquetas y empanadillas sin gluten con ensalada de tomate, zanahoria y maíz <i>Gluten-free croquettes and dumplings with tomato, carrot and corn salad</i></p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 30</p>	<p>Vichysoisse (puerro y queso) <i>Vichysoisse (leek and cheese)</i></p> <p>Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con champiñón <i>Special homemade beef dumplings with mushroom casserole</i></p> <p>* sin gluten HELADO - ICE CREAM 31</p>

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 SIEMPRE 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

6	Patata + Ternera + Fruta	7	Verdura + Pescado azul + Fruta	1	<i>FESTIVO</i>	2	<i>FESTIVO</i>	3	<i>NO LECTIVO</i>
13	Patata + Pescado azul + Lácteo	14	Arroz + Pollo + Lácteo	8	Arroz + Pollo + Lácteo	9	Pasta + Pavo + Fruta	10	Verdura + Pescado + Lácteo
20	Arroz + Pavo + Lácteo	21	Verdura + Ternera + Fruta	15	<i>FESTIVO</i>	16	Pasta + Huevo + Lácteo	17	Verdura + Pescado + Lácteo
27	Verdura + Cerdo + Fruta	28	Pasta + Pescado azul + Fruta	22	Ensalada + Huevo + Lácteo	23	Patata + Pescado + Fruta	24	Verdura + Pollo + Lácteo
				29	Verdura + Ternera + Lácteo	30	Patata + Pollo + Fruta	31	Verdura + Huevo + Lácteo

*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)
					1					2					3				
6	705,54	31,912	31,62	75,6	7	807,25	51,78	30,4715	85,74	8	570,6	29,957	24,742	60,205	9	779,09	40,084	32,5888	86,879
13	741,24	31,486	27,5433	96,976	14	710,65	45,613	27,365	73,868	15					16	728,32	33,6635	34,09215	73,5375
20	755,23	36,714	40,0561	65,096	21	883,88	51,171	33,8396	100,201	22	770,93	33,635	39,2833	75,268	23	819,65	37,483	34,944	94,301
27	813,89	37,767	36,1363	88,438	28	708,69	49,613	27,8103	68,708	29	698,12	20,345	22,2088	110,943	30	732,8	19,215	32,703	95,627
															31	711,18	18,565	39,3936	73,437

