

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 PATATA SIN queso) <i>Cream of zucchini (Zucchini and POTATO WITHOUT cheese)</i></p> <p>Limanda a la andaluza sin huevo con zanahoria baby <i>Limanda a la andaluza no egg with baby carrot</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 6</p>	<p>Pasta sin huevo con chorizo y salsa de tomate <i>Pasta without egg 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 HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 7</p>	<p>Judías verdes rehogadas <i>Green beans sautéed</i></p> <p>Lacón a la gallega <i>Galician Lacon</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 8</p>	<p>Potaje de garbanzos sin huevo <i>Chickpea stew</i></p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz <i>Grilled beef steak with tomato, carrot and corn salad</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA 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 HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 10</p>
<p>Lentejas estofadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i></p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Baked hake fillet with lettuce, carrot and corn salad</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 13</p>	<p>Sopa de verduras (puero, 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 HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 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 HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 16</p>	<p>Ensalada de arroz (sin 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 HUEVO NI LACTOSA 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 HUEVO NI LACTOSA 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 HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 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 HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 22</p>	<p>Ensalada de pasta sin huevo (atún, aceitunas, tomate y sin queso) <i>Pasta salad without egg (tuna, olives, tomato and no cheese)</i></p> <p>Carne asada con verduras <i>Roasted meat with vegetables</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 23</p>	<p>Jufias blancas con chorizo <i>White jufias with chorizo</i></p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha con salsa de tomate <i>Grilled fresh loin with tomato sauce</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 24</p>
<p>Pasta sin huevo con bacon y salsa de tomate <i>Pasta without egg with bacon and tomato sauce</i></p> <p>Emperador al ajillo con guisantes <i>Emperor with garlic with peas</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 27</p>	<p>Ensalada campera sin huevo <i>Country salad</i></p> <p>Jamocitos de pollo con tomate <i>Ham of chicken with tomato with potato</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 28</p>	<p>Paella mixta (merluza y pollo) <i>Mixed paella (hake and chicken)</i></p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja <i>Fresh grilled pork loin with salad of lettuce, carrot and bean sprouts</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 29</p>	<p>Sopa de pescado <i>Fish soup</i></p> <p>Varitas de merluza con ensalada de tomate, zanahoria y maíz <i>Hake wands with tomato, carrot and corn salad</i></p> <p>* SIN HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 30</p>	<p>Vichyssoise (puero y PATATA SIN queso) <i>Vichyssoise (leek and POTATO WITHOUT 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 HUEVO NI LACTOSA FRUTA - FRUIT 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 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, cacahuètes, 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	FESTIVO	2	FESTIVO	3	NO LECTIVO
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	FESTIVO	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)					
6	705,54	31,912	31,62	75,6	7	807,25	51,78	30,4715	85,74	1	FESTIVO	2	FESTIVO	3	NO LECTIVO									
13	741,24	31,486	27,5433	96,976	14	710,65	45,613	27,365	73,868	8	570,6	29,957	24,742	60,205	9	779,09	40,084	32,5888	86,879					
20	755,23	36,714	40,0561	65,096	21	883,88	51,171	33,8396	100,201	15	FESTIVO	16	728,32	33,6635	34,09215	73,5375	17	779,98	36,53	27,6131	102,117			
27	813,89	37,767	36,1363	88,438	28	708,69	49,613	27,8103	68,708	22	770,93	33,635	39,2833	75,268	23	819,65	37,483	34,944	94,301	24	666,09	35,374	23,3438	83,334
					29	698,12	20,345	22,2088	110,943	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

