

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
ABRIL	ABRIL	FESTIVO Festive 1	FESTIVO Festive 2	DIA NO LECTIVO Non-school day 3
Crema de calabacín (calabacín y PATATA SIN queso) <i>Cream of zucchini</i> (Zucchini and POTATO WITHOUT cheese) <i>(zucchini and cheese)</i>	Macarrones con chorizo y salsa de tomate <i>Macaroni with chorizo and tomato sauce</i>	Judías verdes rehogadas <i>Green beans sautéed</i>	Potaje de garbanzos <i>Chickpea stew</i>	Arroz blanco con tomate <i>White rice with tomato</i>
Limanda a la romana con zanahoria baby <i>Limanda a la romana with carrot baby</i>	Pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja <i>Lemon chicken with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</i>	Lacón a la gallega <i>Galician Lacon</i>	Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y maíz <i>French omelette with tomato, carrot and corn salad</i>	Cinta de lomo fresca a la plancha con champiñón salteado <i>Grilled pork loin with sautéed mushroom</i>
*sin lactosa FRUTA - FRUIT 6	*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 7	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 8	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 9	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 10
Lentejas estofadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i>	Sopa de verduras (puerro, zanahoria y calabacín) <i>Vegetable soup</i> (leek, carrot and zucchini)	FESTIVO Festive 15	Estofado de carne molida y frijoles a la Mexicana <i>Stew of ground beef with beans to the Mexican</i>	Ensalada de arroz (sin queso, jamón, tomate, maíz) <i>Rice salad</i> (cheese, ham, tomato, corn)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Potato omelet with salad of lettuce, carrot and corn</i>	Magro de cerdo con pisto <i>Pig lean with ratatouille</i>	FESTIVO Festive	Nachos con salsa de guacamole <i>Nachos with guacamole sauce</i>	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>
*sin lactosa FRUTA - FRUIT 13	*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 14	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 15	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 16	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 17
Menestra de verduras salteada con bacon y tomate <i>Vegetable stew with sautéed bacon and tomato</i>	Arroz con salsa de tomate <i>Rice with tomato sauce</i>	Patatas a la riojana <i>Potatoes Riojana's style</i>	Ensalada de pasta (atún, aceitunas, tomate y SIN queso) <i>Pasta salad</i> (tuna, olives, tomato and cheese)	Jufias blancas con chorizo <i>White jufias with chorizo</i>
Solomillo de cerdo a la plancha con patatas fritas <i>Grilled pork tenderloin with french fries</i>	Pollo asado con guisantes <i>Roasted chicken with green peas</i>	Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate <i>Hake baked with lettuce and tomato salad</i>	Carne asada con verduras <i>Roasted meat with vegetables</i>	Huevos rellenos de atún y salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</i>
*sin lactosa FRUTA - FRUIT 20	*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 21	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 22	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 23	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 24
Espaguetis con bacon y salsa de tomate <i>Spaghetti with bacon and tomato sauce</i>	Ensalada campera <i>Country salad</i>	Paella mixta (merluza y pollo) <i>Mixed paella</i> (hake and chicken)	Sopa de pescado <i>Fish soup</i>	Vichyssoise (puerro y PATATA SIN queso) <i>Vichyssoise</i> (leek and POTATO WITHOUT cheese)
Emperador al ajillo con guisantes <i>Emperor with garlic with peas</i>	Jamoncitos de pollo con tomate <i>Ham of chicken with tomato with potato</i>	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja <i>Omelette with salad of lettuce, carrots and bean sprouts</i>	Varitas de merluza con ensalada de tomate, zanahoria y maíz <i>Hake wands with tomato, carrot and corn salad</i>	Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con champiñón <i>Special homemade beef dumplings with mushroom casserole</i>
*sin lactosa FRUTA - FRUIT 27	*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 28	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 29	*sin lactosa FRUTA - FRUIT 30	*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 31

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, cacahuetes, 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	<i>FESTIVO</i>				2	<i>FESTIVO</i>			
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	<i>FESTIVO</i>				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

