

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
		Pasta sin gluten con carne picada y salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with minced meat and tomato sauce</i>	Ensalada de patata, zanahoria, huevo y atún <i>Potato, carrot, egg and tuna salad</i>	Paella mixta <i>Mixed paella</i>
FESTIVO 3	NO LECTIVO 4	Filete de rape PLANCHA con ensalada <i>Monkfish fillet with salad</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 5	Escalope de ternera con rodaja de tomate <i>Fillet of beef with tomato slice</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 6	Jamón de york y queso con ensalada <i>Ham and cheese with salad</i> sin gluten YOGUR - YOGURT 7
Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i>	Crema de calabacín <i>Cream of zucchini</i>	Pasta sin gluten a la carbonara (nata y bacon) <i>Carbonara gluten-free pasta (cream and bacon)</i>	Ensalada mixta (tomate, lechuga, maíz y huevo) <i>Mixed salad (tomato, lettuce, corn and egg)</i>	Sopa de pescado sin gluten (gambas, calamares...) <i>Fish soup (prawns, squid...)</i>
Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 10	Pollo asado con patatas <i>Roasted Chicken With Potatoes</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 11	Merluza al horno con ensalad <i>Baked hake with salad</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 12	Magro de cerdo con tomate <i>Lean pork with tomato</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 13	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> sin gluten HELADO - ICE CREAM 14
Pasta sin gluten con chorizo y salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with chorizo and tomato sauce</i>	Sopa (fideos sin gluten) de pollo <i>Chicken soup (gluten-free noodles)</i>	Judías blancas guisadas con chorizo <i>White beans stewed with chorizo</i>	Puré de verduras frescas <i>Fresh vegetable puree</i>	Arroz salteado con zanahoria <i>Sauteed rice with carrot</i>
Filete de perca PLANCHA con ensalada <i>Grilled perch fillet with salad</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 17	Cinta de lomo fresca con patatas fritas <i>Ribbon of tenderloin with french fries</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 18	Huevos rellenos con salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tuna</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 19	Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con guisantes <i>Special homemade beef meatballs with green peas</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 20	Jamón de york y queso con ensalada <i>Ham and cheese with salad</i> sin gluten YOGUR - YOGURT 21
Crema de zanahoria y patata <i>Carrot and potato cream</i>	Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i>	Sopa (fideos sin gluten) de pollo <i>Chicken soup (gluten-free noodles)</i>	Ensalada de pasta sin gluten (atún, aceitunas, tomate y queso) <i>Gluten-free pasta salad (tuna, olives, tomato and cheese)</i>	Patatas con ternera <i>Potatoes with veal</i>
Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 24	Filete de pollo PLANCHA con patatas fritas <i>Chicken fillet with french fries</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 25	Carrillera en su jugo con verduras <i>Cheek in its juice with vegetables</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 26	Bacalao al horno con tomate <i>Baked cod with tomato</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 27	Croquetas sin gluten con ensalada <i>Gluten-free croquettes with salad</i> sin gluten FLAN DE VAINILLA - CUSTARD 28
Brócoli hervido <i>Boiled broccoli</i>				
Cinta de lomo con patatas fritas <i>Ribbon of tenderloin with french fries</i> sin gluten FRUTA - FRUIT 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, 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

3 FESTIVO	4 NO LECTIVO	5 VERDURA + PESCADO AZUL+ LACTEO	6 ENSALADA+ TERNERA + FRUTA	7 VERDURA+ POLLO+ FRUTA
10 ARROZ + CERDO + LACTEO	11 PATATA + HUEVO+ FRUTA	12 VERDURA + PAVO + LACTEO	13 LEGUMBRE + PESCADO + FRUTA	14 ENSALADA + TERNERA + FRUTA
17 VERDURA+ POLLO+ LACTEO	18 ENSALADA + TERNERA + FRUTA	19 PATATA+ PESCADO AZUL + LACTEO	20 LEGUMBRE + PAVO+ FRUTA	21 VERDURA+ PESCADO AZUL + FRUTA
24 LEGUMBR + HUEVO + LACTEO	25 ARROZ +PESCADO + FRUTA	26 ENSALADA+ POLLO+ LACTEO	27 VERDURA + HUEVO+ FRUTA	23 VERDURA+ CERDO + FRUTA
31 ARROZ + PESCADO + LACTEO				

*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)					
3		FESTIVO			4		NO LECTIVO			5	721,28	30,80	31,72	83,26	6	697,78	23,66	40,10	64,42	7	847,55	27,22	30,61	122,40
10	760,61	41,15	24,45	99,44	11	757,00	43,46	34,87	69,57	12	798,27	35,12	33,91	93,16	13	650,05	34,04	27,16	70,35	14	675,68	28,41	31,66	72,90
17	773,67	36,51	29,72	95,05	18	747,50	32,61	40,86	66,25	19	642,24	35,74	20,99	82,42	20	777,21	23,37	41,13	81,99	21	841,38	28,26	38,52	96,84
24	684,98	14,80	32,80	86,39	25	683,50	41,27	31,96	61,00	26	633,77	31,52	36,03	48,08	27	735,01	30,83	31,73	86,83	28	811,47	29,66	37,61	92,87
31	714,60	31,83	34,86	72,28																				

