

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
		Pasta sin huevo con carne picada y salsa de tomate <i>Pasta without egg with tomato sauce and minced meat</i>	Ensalada de patata, zanahoria y atún <i>Potato, carrot, and tuna salad</i>	Paella mixta <i>Mixed paella</i>
FESTIVO	NO LECTIVO	Filete de rape PLANCHA con ensalada <i>Monkfish fillet with salad</i>	Escalope de ternera con rodaja de tomate <i>Beef steak with tomato slice</i>	Jamon york con ensalada <i>Ham with salad</i>
3	4	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 5	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 6	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 7
Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i>	Crema de calabacín (calabacín y PATATA SIN queso) <i>Cream of zucchini (Zucchini and POTATO WITHOUT cheese) (zucchini and cheese)</i>	Pasta sin huevo salteados con bacon <i>Pasta without eggswirled with bacon</i>	Ensalada mixta (tomate, lechuga, maíz y atun) <i>Mixed salad (tomato, lettuce, corn and egg)</i>	Sopa de pescado con fideos sin huevo (gambas, calamares...) <i>Fish soup (noodles without eggs) (prawns, squid ...)</i>
Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i>	Pollo asado con patatas <i>Roasted Chicken With Potatoes</i>	Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i>	Magro de cerdo con tomate <i>Lean pork with tomato</i>	Filete de ternera con ensalada <i>Beef steak with salad</i>
sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 10	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 11	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 12	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 13	sin huevo ni lactosa HELADO - ICE CREAM 14
Pasta sin huevo con chorizo y salsa de tomate <i>Eggless pasta with chorizo and tomato sauce</i>	Sopa (fideos sin huevo) de cocido <i>Soup (noodles without eggs) cooked</i>	Judías blancas guisadas con chorizo <i>White beans stewed with chorizo</i>	Puré de verduras frescas <i>Fresh vegetable puree</i>	Arroz con tomate <i>Rice three delights</i>
Filete de perca plancha con ensalada <i>Fillet of perch grilled with salad</i>	Cinta de lomo fresca con patatas fritas <i>Ribbon of tenderloin with french fries</i>	Pollo asado con patatas <i>Roasted Chicken With Potatoes</i>	Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con guisantes <i>Special homemade beef meatballs with green peas</i>	Jamon york con ensalada <i>Ham with salad</i>
sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 17	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 18	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 19	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 20	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 21
Crema de zanahoria y patata <i>Carrot and potato cream</i>	Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i>	Sopa (fideos sin huevo) de cocido <i>Soup (noodles without eggs) cooked</i>	Ensalada de pasta sin huevo (atún, aceitunas, tomate SIN queso) <i>Eggless Pasta Salad (tuna, olives, tomato WITHOUT cheese)</i>	Patatas con ternera <i>Potatoes with veal</i>
Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i>	Filete de pollo PLANCHA con patatas fritas <i>Chicken fillet with french fries</i>	Carrillera en su jugo con verduras <i>Cheek in its juice with vegetables</i>	Bacalao al horno con tomate <i>Baked cod with tomato</i>	POLLO PLANCHA con ensalada <i>GRILLED chicken fillets with salad</i>
sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 24	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 25	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 26	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 27	sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 28
Brócoli hervido <i>Boiled broccoli</i>				
Cinta de lomo con patatas fritas <i>Ribbon of tenderloin with french fries</i>				
sin huevo ni lactosa FRUTA - FRUIT 31				

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

LOS MENÚS CON ESTE 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	HELADO - ICE CREAM	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																				

