

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
		Espaguetis a la boloñesa <i>Spaghetti Bolognese</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 con ensalada <i>Monkfish fillet with salad</i>	Tortilla de jamón con rodaja de tomate <i>Ham omelette with tomato slice</i>	Jamón de york con ensalada <i>Assorted cold cuts with salad</i>
3	4	sin lactosa FRUTA - FRUIT 5	sin lactosa FRUTA - FRUIT 6	sin 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)</i>	Tallarines salteados con bacon <i>Noodles swirled with bacon</i>	Ensalada mixta (tomate, lechuga, maíz y atun) <i>Mixed salad (tomato, lettuce, corn and egg)</i>	Sopa de pescado <i>Fish soup</i>
Merluza empanada con ensalada <i>Breaded hake with salad</i>	Pollo asado con patatas <i>Roasted Chicken With Potatoes</i>	Boquerones rebozados con ensalada <i>Anchovies in batter with salad</i>	Magro de cerdo con tomate <i>Lean pork with tomato</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>
sin lactosa FRUTA - FRUIT 10	sin lactosa FRUTA - FRUIT 11	sin lactosa FRUTA - FRUIT 12	sin lactosa FRUTA - FRUIT 13	sin lactosa HELADO - ICE CREAM 14
Macarrones con chorizo <i>Macaroni with chorizo</i>	Sopa de picadillo <i>Picadillo soup</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 with tomato</i>
Filete de perca rebozada con ensalada <i>Fillet of perch battered with salad</i>	Filete de sajonia con patatas fritas <i>Saxony steak with french fries</i>	Huevos rellenos de atún y salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</i>	Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con guisantes <i>Special homemade beef meatballs with green peas</i>	Jamón de york con ensalada <i>Flamenquines with salad</i>
sin lactosa FRUTA - FRUIT 17	sin lactosa FRUTA - FRUIT 18	sin lactosa FRUTA - FRUIT 19	sin lactosa FRUTA - FRUIT 20	sin lactosa FRUTA - FRUIT 21
Crema de zanahoria y patata <i>Carrot and potato cream</i>	Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i>	Sopa de pollo <i>Chicken Soup</i>	Ensalada de pasta (atún, aceitunas, tomate y SIN queso) <i>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>	Filete de pollo 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 lactosa FRUTA - FRUIT 24	sin lactosa FRUTA - FRUIT 25	sin lactosa FRUTA - FRUIT 26	sin lactosa FRUTA - FRUIT 27	sin lactosa YOGUR - YOGURT 28
Brócoli hervido <i>Boiled broccoli</i>				
Cinta de lomo con patatas fritas <i>Ribbon of tenderloin with french fries</i>				
sin 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, altramucos, 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																				

