

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
FESTIVO	NO LECTIVO	Espaguetis a la boloñesa <i>Spaghetti Bolognese</i>	Ensaladilla rusa <i>Russian salad</i>	Paella mixta <i>Mixed paella</i>
		Filete de rape con ensalada <i>Monkfish fillet with salad</i>	Escalope de ternera con rodaja de tomate <i>Fillet of beef with tomato slice</i>	Fiambres variados con ensalada <i>Assorted cold cuts with salad</i>
Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i>	Crema de calabacín <i>Cream of zucchini</i>	Tallarines a la carbonara <i>Tagliatelle carbonara</i>	Ensalada alemana (Patata, huevo y jamón) <i>German salad: (Potato, egg and ham)</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>
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 tres delicias <i>Rice three delights</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 con atún <i>Eggs stuffed with tuna</i>	Albóndigas a la cazuela con zanahoria y guisantes <i>Meatballs in the casserole with carrots and peas</i>	Flamenquines con ensalada <i>Flamenquines with salad</i>
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 <i>Pasta salad</i>	Patatas con ternera <i>Potatoes with veal</i>
Rabas de calamar a la andaluza con ensalada <i>Squid squid Andalusian style 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>	Empanadillas de atún con ensalada <i>Tuna dumplings with salad</i>
Brócoli hervido gratinado con queso <i>Boiled broccoli gratin with cheese</i>	JUNIO	JUNIO	JUNIO	JUNIO
Cinta de lomo con patatas fritas <i>Ribbon of tenderloin with french fries</i>				

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](mailto:leymar@leymar.es)

### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

Fillet of beef with tomato slice

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

