

FEBRERO 2019

DIETA:

SIN HUEVO NI LACTOSA

CENTRO:

SENARA

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

				<p>Guisantes salteados con jamón <i>Peas sauteed with ham</i></p> <p>Filete de sajonia con ensalda de lechuga, tomate, brotes de soja y zanahoria <i>Saxony fillet with lettuce, tomato, soy and carrot salad</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 1</p>
<p>Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i></p>	<p>Macarrones con chorizo y salsa de tomate <i>Macaroni with chorizo and tomato sauce</i></p>	<p>Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p>	<p>Patatas a la marinera (Calamares, gambas, etc...) <i>Potatoes with seafood</i></p>	<p>Crema de calabacin (Sin queso) <i>Cream of zucchini</i></p>
<p>Filete de pollo con patatas fritas <i>Chicken fillet with tomato sauce</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 4</p>	<p>Merluza al horno en salsa verde con guisantes <i>Baked hake with peas garnish</i></p> <p>YOGUR DE SOJA SOY YOGURT 5</p>	<p>Cocido completo (Morcillo, repollo, chorizo, jamón...) <i>Spanish stew (Meat, cabbage, sausage, ham ...)</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 6</p>	<p>Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja <i>Pork chop with salad of lettuce, tomato, carrot and bean sprouts</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 7</p>	<p>Jamonicos de pollo con guarnición de champiñón <i>Chicken drumsticks with mushroom garnish</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 8</p>
<p>Arroz con pollo y verduras <i>Chicken and vegetables rice</i></p>	<p>Lentejas guisadas con chorizo <i>Stewed lentils with sausage</i></p>	<p>Crema de puerros (Puerro y patata) <i>Cream of leeks</i></p>	<p>Espaguetis a la boloñesa (Carne picada de ternera y salsa de tomate) <i>Spaguetti bolognese</i></p>	<p>Sopa de marisco (Calamares, gambas, etc...) <i>Fish Chowder</i></p>
<p>Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maiz, zanahoria y tomate <i>Chicken nuggets with lettuce, corn, carrot and tomato salad</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 11</p>	<p>Salchichas frankfurt a la plancha con salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</i></p> <p>POSTRE DE SOJA SOY DESSERT 12</p>	<p>Cinta de lomo con patatas fritas <i>Loin steak with fries</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 13</p>	<p>Filete de limanda con ensalada de lechuga, maiz, tomate y brotes de soja <i>Fillet of haddock with lettuce, corn, tomato, and soy salad</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 14</p>	<p>Albóndigas caseras de ternera a la cazuela con patatas fritas <i>Meatballs casserole with mushroom garnish</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 15</p>
<p>Tallarines con atún y salsa de tomate <i>Tagiatelle with tuna and tomato sauce</i></p>	<p>Crema de espinacas <i>Creamed spinach</i></p>	<p>Judías blancas estofadas con chorizo <i>White beans stew with chorizo</i></p>	<p>Sopa de picadillo (Pollo, jamón, huevo, etc...) <i>Chowder</i></p>	<p>Paella mixta (Pollo, calamares, chirlas, etc...) <i>Paella</i></p>
<p>Salmon al horno con ensalada de de lechuga, maiz, tomate y zanahoria <i>Baked salmon with salad of lettuce, corn, tomato and carrot</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 18</p>	<p>Ragout de ternera con patatas fritas <i>Veal Ragout with fries</i></p> <p>YOGUR DE SOJA SOY YOGURT 19</p>	<p>Varitas de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate <i>Hake wands with lettuce, carrot and corn</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 20</p>	<p>Filete de sajonia con ensalda de lechuga, tomate, brotes de soja y zanahoria <i>Saxony fillet with lettuce, tomato, soy and carrot salad</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 21</p>	<p>Jamón york con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maiz <i>Ham with salad of lettuce, tomato, carrot and corn</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 22</p>
<p>Lentejas estofadas con arroz y verduras <i>Lentil stew with rice and vegetables</i></p>	<p>Patatas guisadas con ternera <i>Stewed potatoes with beef</i></p>	<p>Fideuá de marisco y verduras (Judias verdes, calamares, gambas,...) <i>Fideuá</i></p>	<p>Puré de verduras frescas (Acelgas, puerros, zanahoria, ...) <i>Vegetable soup (Swiss chard, leeks, carrots, ...)</i></p>	
<p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maiz <i>Hake roman with lettuce, tomato, carrot and corn salad</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 25</p>	<p>Jamón a la plancha con ensalda de lechuga, tomate y zanahoria <i>Grilled ham with lettuce, tomato and corn salad</i></p> <p>POSTRE DE SOJA SOY DESSERT 26</p>	<p>Magro de cerdo con salsa de tomate <i>Roasted meat with peas garnish</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 27</p>	<p>Pollo asado con patatas fritas <i>Roasted chicken with fries</i></p> <p>*Sin Huevo ni Lactosa FRUTA - FRUIT 28</p>	<p>1</p>

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

Leymar
COMEDORES ESCOLARES

Carta de Menús Febrero de 2019

*RECOMENDACIONES PARA LA CENA					
---	---	---	---	- ENSALADA COMPLETA - FILETE DE POLLO - FRUTA	DÍA 1
- ALCACHOFAS - PESCADO BLANCO - FRUTA	- VERDURAS AL HORNO - FILETE DE TERNERA - FRUTA	- ENSALADA COMPLETA - CALAMARES A LA ROMANA - FLAN	- ALCACHOFAS - PAVO A LA PLANCHA - FRUTA	- ESPARRAGOS A LA PLANCHA - PESCADO AZUL - FRUTA	DÍA 8
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
- PATATAS ASADAS - PESCADO BLANCO - FRUTA	- PICADILLO DE TOMATE - FILETE DE POLLO - FRUTA	- ESPARRAGOS BLANCOS - JAMÓN YORK - FRUTA	- VERDURAS A LA PLANCHA - FILETE DE TERNERA - FRUTA	- ENSALADA COMPLETA - PESCADO AZUL - NATILLA	DÍA 15
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
- VERDURAS AL HORNO - PAVO A LA PLANCHA - FRUTA	- ALCACHOFAS - PESCADO BLANCO - FRUTA	- ESPARRAGOS A LA PLANCHA - PESCADO AZUL - GELATINA	- BACÓN A LA PLANCHA - PATATAS ASADAS - FRUTA	- PICADILLO DE TOMATE - FILETE DE TERNERA - FRUTA	DÍA 22
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
- ENSALADA COMPLETA - FILETE DE POLLO - FRUTA	- REBOZADOS (SAN JACOBO, CROQUETAS, ETC...) - FRUTA	- VERDURAS A LA PLANCHA - PESCADO BLANCO - FRUTA	- PIZZA GENOVESA - PATATAS CHIPS - FLAN	---	DÍA 25
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA	

*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.

SENARA

Leymar
COMEDORES ESCOLARES

DIETA: **SIN HUEVO NI LACTOSA**

VALORES NUTRICIONALES (En la comida)

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
4	498	27	34	88

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
7	745	39	27	88
8	750	26	54	85
9	613	36	35	65
10	613	46	29	69
11	610	43	34	87

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
14	841	36	33	100
15	728	23	36	74
16	758	31	28	96
17	590	28	34	85
18	720	40	55	58

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
21	859	35	30	54
22	624	40	55	58
23	613	36	35	65
24	654	34	29	54
25	715	39	32	55

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
28	687	41	38	71

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, frutos secos y soja.**

Para mayor información pueden dirigirse al personal de cocina al email: leymar@leymar.es