


Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
				<b>Arroz tres delicias</b> (Tortilla, jamón, gambas, zanahoria...) <i>Rice three delights!</i> (Tortilla, ham, prawns, carrots...) <b>Flamenquines de jamón y queso con ensalada</b> <i>Ham and cheese flamenquins with salad</i> FRUTA - FRUIT <b>1</b>
<b>DIA NO LECTIVO</b>  <i>Non-school day</i>  4	<b>DIA NO LECTIVO</b>  <i>Non-school day</i>  5	<b>Ensalada de pasta y atún</b> (atún, huevo, pepino...) <i>Pasta salad and tuna!</i> (tuna, egg, cucumber...) <b>Pez espada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja y zanahoria</b> <i>Grilled swordfish with lettuce, tomato, bean sprouts and carrots</i> FRUTA - FRUIT <b>6</b>	 <b>Crema de zanahoria</b> (Zanahoria y patata) <i>Carrot cream!</i> (Carrot and potato) <b>Jamonicos de pollo con tomate y guarnición de guisantes</b> <i>Chicken ham with tomato and garnished with peas</i> FRUTA - FRUIT <b>7</b>	 <b>Potaje de garbanzos con bacalao</b> <i>Chickpea stew with cod</i> <b>Tortilla de queso con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate</b> <i>Cheese omelet with salad of lettuce, corn, carrot and tomato</i> FRUTA - FRUIT <b>8</b>
<b>FESTIVO</b>  <i>Festive</i>  11	 <b>Puré de verduras</b> (Acelgas, puerros, nabo, ...) <i>Mashed vegetables!</i> (Chards, leeks, turnip...) <b>Filete de limanda a la romana con ensalada de lechuga, maíz, tomate y brotes de soja</b> <i>Sliced roman fillet with salad of lettuce, corn, tomato and bean sprouts</i> FLAN - CUSTARD <b>12</b>	 <b>Patatas a la riojana</b> <i>Potatoes to Rioja with vegetables</i> <b>Pollo asado con tomate al horno</b> <i>Roasted chicken with tomato in the oven</i> FRUTA - FRUIT <b>13</b>	 <b>Lentejas guisadas con verduras</b> <i>Lentils stewed with chorizo</i>  <b>Albóndigas de ternera a la cazuela con guarnición de champiñón</b> <i>Veal meatballs with casserole with mushroom garnish</i> FRUTA - FRUIT <b>14</b>	<b>Espaguetis con atún y salsa de tomate</b> <i>Spaghetti with tuna and tomato sauce</i> <b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <i>Potato omelette with lettuce, tomato and corn salad</i> FRUTA - FRUIT <b>15</b>
<b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i>  <b>Lasaña de carne con bechamel</b> <i>Meat lasagna with bechamel</i> FRUTA - FRUIT <b>18</b>	 <b>Paella mixta</b> (Pollo, gambas, almejas...) <i>Mixed paella!</i> (Chicken, prawns, clams...) <b>Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate</b> <i>Tuna omelet with salad of lettuce, corn, carrot and tomato</i> YOGUR - YOGURT <b>19</b>	 <b>Tallarines a la carbonara</b> (Nata y bacon) <i>Tagliatelle carbonara!</i> (Nata and bacon) <b>Merluza al horno en salsa verde con zanahoria baby</b> <i>Hake baked in green sauce with baby carrot</i> FRUTA - FRUIT <b>20</b>	 <b>Judías blancas con verduras</b> <i>White beans with vegetables</i>  <b>Magro de cerdo con salsa de tomate</b> <i>Lean pork with tomato sauce</i> FRUTA - FRUIT <b>21</b>	 <b>Sopa de marisco</b> (gambas, merluza, chirlas...) <i>Seafood soup</i> (prawns, hake, chirlas...) <b>Croquetas de bacalao y empanadillas de atún con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</b> <i>Cod croquettes and tuna dumplings with tomato, carrot and corn salad</i> FRUTA - FRUIT <b>22</b>
<b>Espinacas a la crema</b> <i>Creamed spinach</i> <b>Filete de pollo con patatas fritas</b> <i>Chicken fillet with chips</i> FRUTA - FRUIT <b>25</b>	 <b>Patatas guisadas con ternera</b> <i>Stewed potatoes with veal</i> <b>Filete de merluza a la romana con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</b> <i>Hake fillet with tomato, carrot and corn salad</i> NATILLA - CUSTARD <b>26</b>	 <b>Lentejas guisadas con chorizo</b> <i>Lentils stewed with chorizo</i> <b>Jamón york y queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</b> <i>York ham and cheese with salad of lettuce, tomato, carrot and corn</i> FRUTA - FRUIT <b>27</b>	 <b>Crema de calabacín</b> (Calabacín y queso) <i>Cream of zucchini!</i> (Zucchini and cheese)  <b>Ragout de ternera con patatas fritas</b> <i>Veal ragout with chips</i> FRUTA - FRUIT <b>28</b>	 <b>Fideuá de pescado y verduras</b> (Judías verdes, merluza,...) <i>Fideuá of fish and vegetables</i> (Green beans, hake, ...) <b>Huevos cocidos con atún y salsa de tomate</b> <i>Boiled eggs with tuna and tomato sauce</i> FRUTA - FRUIT <b>29</b>

**EL MENÚ 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](mailto:leymar@leymar.es)

### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

4	NO LECTIVO	5	NO LECTIVO	6	Verdura + Cerdo + Lácteo	7	Arroz + Huevo + Fruta	8	Verdura + Ternera + Lácteo
11	FESTIVO	12	Patata + Cerdo + Fruta	13	Verdura + Ternera+ Lácteo	14	Arroz + Huevo + Fruta	15	Patata + Pescado azul + Lácteo
18	Arroz + Huevo + Fruta	19	Verdura + Cerdo + Fruta	20	Patata + ave + Lácteo	21	Ensalada + Pescado azul + Fruta	22	Verdura + Pescado + Lácteo
25	Arroz + Pescado azul + Fruta	26	Verdura + Cerdo + Fruta	27	Ensalada + ave + Lácteo	28	Pasta + Pescado azul + Fruta	29	Verdura + Huevo + Lácteo
									Verdura + Pescado + Lácteo

\*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)
															1	844,45	15,559	35,157	124,216
4					5					6	763,15	32,238	33,0615	90,787	7	635,08	36,252	27,8836	63,336
11					12	653,31	27,3845	31,57715	69,6575	13	632,54	39,825	26,7793	61,488	14	802,77	33,457	37,1669	87,76
18	687,2	25,812	30,052	83,45	19	776,74	33,493	30,2453	98,694	20	742,15	29,37	34,76	83,515	21	628,84	37,9	20,1518	77,358
25	706,58	34,096	39,3696	57,441	26	783,73	41,989	36,3943	77,354	27	643,79	33,391	21,0003	85,069	28	774,25	33,754	39,7005	72,635
															29	709,39	32,141	26,5373	90,879



