

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

**Espaguetis a la carbonara
(Nata y bacón)**

Spaguetti carbonara

**Salmón al horno con ensalada de lechuga,
maíz, tomate y zanahoria**
Baked salmon with salad of lettuce, corn, tomato and
carrot***Sin Gluten** FRUTA - FRUIT **3****Sopa de fideos**

Noodle soup

**Cocido completo
(Morcillo, repollo, chorizo, jamón...)**
Spanish stew
(Meat, cabbage, sausage, ham ...)***Sin Gluten** YOGUR - YOGURT **4****Crema de calabacín
(Calabacín y queso)**

Cream of zucchini

Pollo asado con patatas fritas

Roasted chicken with fries

Sin Gluten** FRUTA - FRUIT **5*FESTIVO****6****NO LECTIVO****7****Judías verdes con salsa de tomate**

Green beans with tomato sauce

**Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate,
zanahoria y brotes de soja**

Loin steak with lettuce, tomato, carrot and soy salad

***Sin Gluten** FRUTA - FRUIT **10****Patatas guisadas con ternera**

Stewed potatoes with beef

**Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz,
zanahoria y tomate**Tuna omelette with lettuce, corn, carrot and tomato
salad***Sin Gluten** FLAN - CUSTARD **11****Sopa de verduras**

Vegetable soup

Rotti de pavo con puré de patata

Roasted turkey with mashed potatoes

***Sin Gluten** FRUTA - FRUIT **12****Alubias blancas guisadas con chorizo**

White beans with chorizo

**Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz,
zanahoria y tomate**

Hake with lettuce, corn, carrot and tomato salad

***Sin Gluten** FRUTA - FRUIT **13****Paella mixta**

(Pollo, calamares, chirlas, etc...)

Paella

**Jamón york y queso con ensalada de lechuga,
tomate, zanahoria y maíz**
Ham, cheese and salad of lettuce, tomato, carrot and
corn***Sin Gluten** FRUTA - FRUIT **14****Puré de verduras frescas
(Acelgas, puerros, zanahoria, ...)**

Vegetable soup

(Swiss chard, leeks, carrots, ...)

Lasaña de carne con bechamel

Meat lasagna with bechamel

Sin Gluten** FRUTA - FRUIT **17*Sopa de picadillo
(Pollo, jamón, huevo, etc...)**

Chowder

**Filete de limanda con ensalada de lechuga, maíz,
tomate y brotes de soja**Fillet of haddock with lettuce, corn, tomato, and soy
salad***Sin Gluten** YOGUR - YOGURT **18****Lentejas estofadas con verduras**

Stewed lentils with vegetables

**Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate
y maíz**

Spanish omelette with lettuce, tomato and corn salad

***Sin Gluten** FRUTA - FRUIT **19****Crema de zanahoria
(Zanahoria y patata)**

Cream of carrot

**Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, maíz,
zanahoria y tomate**San Jacobo with salad of lettuce, corn, tomato and
carrot***Sin Gluten** FRUTA - FRUIT **20****Arroz con salsa de tomate**

Rice with tomato sauce

Pizza de jamón y queso con patatas chips

Ham and cheese pizza with chips

***Sin Gluten** Zumo y dulce navideño
Juice and sweets **21**

iVacaciones de Navidad!

Menús · Diciembre de 2018

Alérgenos: Sin Gluten



ii FELICES FIESTAS!!

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 LAS SIGUIENTES VERDURAS: ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE, AJO Y 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, frutos secos y soja. Para mayor información pueden dirigirse al personal de cocina al email: leymar@leymar.es

Carta de Menús Diciembre de 2018

*RECOMENDACIONES PARA LA CENA				
- ESPARRAGOS A LA PLANCHA - FILETE DE PAVO - FRUTA DÍA 3	- PICADILLO DE TOMATE - PESCADO BLANCO - FRUTA DÍA 4	- REBOZADOS (SAN JACOBO, CROQUETAS, ETC...) - FLAN DÍA 5	---	---
- ENSALADA COMPLETA - CALAMARES A LA ROMANA - FRUTA DÍA 10	- VERDURAS AL HORNO - FILETE DE POLLO - FRUTA DÍA 11	- ESPARRAGOS BLANCOS - PESCADO AZUL - FRUTA DÍA 12	- VERDURAS A LA PLANCHA - FILETE DE TERNERA - NATILLA DÍA 13	- PIZZA GENOVESA - PATATAS CHIPS - FRUTA DÍA 14
- ALCACHOFAS - PESCADO BLANCO - FRUTA DÍA 17	- PICADILLO DE TOMATE - CROQUETAS DE JAMÓN - FRUTA DÍA 18	- VERDURAS AL HORNO - CINTA DE LOMO - YOGUR DÍA 19	- ESPARRAGOS A LA PLANCHA - PESCADO BLANCO - FRUTA DÍA 20	LIBRE DÍA 21
---	---	---	---	---
DÍA	DÍA	DÍA	DÍA	DÍA
---	---	---	---	---
DÍA	DÍA	DÍA	DÍA	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.



COLEGIO
VIRGEN
de la CARIDAD

Leymar
COMEDORES ESCOLARES

Alérgenos: Sin Gluten

VALORES NUTRICIONALES (En la comida)

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
3	860	36	33	66
4	658	42	51	86
5	862	19	32	71

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
10	624	19	34	54
11	613	46	29	69
12	701	41	49	62
13	659	39	31	51
14	715	42	54	58

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
17	658	42	53	86
18	715	42	54	58
19	654	34	29	54
20	860	36	33	66
21	658	42	51	86

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)

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