

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO
DIA NO LECTIVO Non-school day 4	DIA NO LECTIVO Non-school day 5	Ensalada de pasta y atún (atún, huevo, pepino...) Pasta salad and tuna! (tuna, egg, cucumber...) Pez espada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja y zanahoria Grilled swordfish with lettuce, tomato, bean sprouts and carrots *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 6	Crema de zanahoria (Zanahoria y patata) Carrot cream! (Carrot and potato) Jamoncitos de pollo con tomate y guarnición de guisantes Chicken ham with tomato and garnished with peas *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 7	Arroz tres delicias (Tortilla, jamón, gambas, zanahoria...) Rice three delights! (Tortilla, ham, prawns, carrots...) Jamón sin lactosa con ensalada Ham flamenquins with salad *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 1
FESSTIVO FESTIVE 11	Puré de verduras (Acelgas, puerros, nabo, ...) Mashed vegetables! (Chards, leeks, turnip...) Filete de limanda a la romana con ensalada de lechuga, maíz, tomate y brotes de soja Sliced roman fillet with salad of lettuce, corn, tomato and bean sprouts *Sin Lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 12	Patatas a la riojana Potatoes to Rioja with vegetables Pollo asado con tomate al horno Roasted chicken with tomato in the oven *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 13	Lentejas guisadas con verduras Lentils stewed with vegetables Albóndigas caseras especiales de ternera a la cazuela con guarnición de champiñón Special homemade beef dumplings in the casserole with mushroom garnish *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 14	Espaguetis con atún y salsa de tomate Spaghetti with tuna and tomato sauce Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Potato omelette with lettuce, tomato and corn salad *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 15
Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Ternera a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Grilled beef with tomato, carrot and corn salad *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 18	Paella mixta (Pollo, gambas, almejas...) Mixed paella! (Chicken, prawns, clams...) Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate Tuna omelet with salad of lettuce, corn, carrot and tomato *Sin Lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 19	Tallarines con salsa de tomate Noodles with tomato sauce (Nata and bacon) Merluza al horno en salsa verde con zanahoria baby Hake baked in green sauce with baby carrot *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 20	Judías blancas con verduras White beans with vegetables Magro de cerdo con salsa de tomate Lean pork with tomato sauce *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 21	Sopa de marisco (gambas, merluza, chirlas...) Seafood soup (prawns, hake, chirlas...) Bacalao a la plancha con patatas Grilled cod with potatoes *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 22
Espinacas salteadas sauteed spinach Filete de pollo con patatas fritas Chicken fillet with chips *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 25	Patatas guisadas con ternera Stewed potatoes with veal Filete de merluza a la romana con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Hake fillet with tomato, carrot and corn salad *Sin Lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 26	Lentejas guisadas con chorizo Lentils stewed with chorizo Jamón sin lactosa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz York ham with salad of lettuce, tomato, carrot and corn *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 27	Puré de calabacín (Calabacín y PATATA) Cream of zucchini! (Zucchini and potatoes) Ragout de ternera con patatas fritas Veal ragout with chips *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 28	Fideuà de pescado y verduras (Judías verdes, merluza...) Fideuà of fish and vegetables (Green beans, hake...) Huevos cocidos con atún y salsa de tomate Boiled eggs with tuna and tomato sauce *Sin Lactosa FRUTA - FRUIT 29

**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	Ensalada + Pescado azul + Fruta	15	Patata + Pescado azul + Lácteo
18	Arroz + Huevo + Fruta	19	Verdura + Cerdo + Fruta	20	Patata + ave + Lácteo	21	Pasta + Pescado azul + Fruta	22	Verdura + Pescado + Lácteo
25	Arroz + Pescado azul + Fruta	26	Verdura + Cerdo + Fruta	27	Ensalada + ave + Lácteo	28	Patata + huevo + 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



