

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 sin gluten y atún (atún, huevo, pepino...) <i>Pasta salad and tuna!</i> (tuna, egg, cucumber...) Pez espada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja y zanahoria <i>Grilled swordfish with lettuce, tomato, bean sprouts and carrots</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 6	Crema de zanahoria (Zanahoria y patata) <i>Carrot cream!</i> (Carrot and potato) Jamonicitos de pollo con tomate y guarnición de guisantes <i>Chicken ham with tomato and garnished with peas</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 7	Arroz tres delicias (Tortilla, jamón, gambas, zanahoria...) <i>Rice three delights!</i> (Tortilla, ham, prawns, carrots...) Jamón y queso con ensalada <i>Ham and cheese with salad</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 1
FESTIVO Festive 11	Puré de verduras (Acelgas, puerros, nabo, ...) <i>Mashed vegetables!</i> (Chards, leeks, turnip...) Limanda a la andaluza sin gluten con ensalada de lechuga, maíz, tomate y brotes de soja <i>Limanda to the Andalusian gluten-free salad with lettuce, corn, tomato and bean sprouts</i> * Sin Gluten FLAN - CUSTARD 12	Patatas a la riojana (Patata, chorizo y verdura) <i>Potatoes to Rioja with vegetables</i> Pollo asado con tomate al horno <i>Roasted chicken with tomato in the oven</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 13	Lentejas guisadas con verduras <i>Lentils stewed with vegetables</i> Albóndigas caseras especiales de ternera a la cazuela con guarnición de champiñón <i>Special homemade beef dumplings in the casserole with mushroom garnish</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 14	Pasta sin gluten con atún y salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with tuna and tomato sauce</i> Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Potato omelette with lettuce, tomato and corn salad</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 15
Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> Lasaña de carne especial sin gluten <i>Special gluten-free meat lasagna</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 18	Paella mixta (Pollo, gambas, almejas...) <i>Mixed paella!</i> (Chicken, prawns, clams...) Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate <i>Tuna omelet with salad of lettuce, corn, carrot and tomato</i> * Sin Gluten YOGUR - YOGURT 19	Pasta sin gluten con nata y bacon <i>Gluten-free pasta with cream and bacon</i> Merluza al horno con zanahoria baby <i>Hake baked with baby carrot</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 20	Judías blancas con verduras <i>White beans with vegetables</i> Magro de cerdo con salsa de tomate <i>Lean pork with tomato sauce</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 21	Sopa sin gluten de marisco (gambas, merluza, chirlas...) <i>Seafood soup</i> (prawns, hake, chirlas...) Croquetas y empanadillas sin gluten con ensalada de tomate, zanahoria y maíz <i>Gluten-free croquettes and gluten-free dumplings with tomato, carrot and corn salad</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 22
Espinacas salteadas <i>Sautéed spinach</i> Filete de pollo con patatas fritas <i>Chicken fillet with chips</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 25	Patatas guisadas con ternera <i>Stewed potatoes with veal</i> Filete de merluza a la andaluza sin gluten con ensalada de tomate, zanahoria y maíz <i>Andalusian hake fillet without gluten with tomato, carrot and corn salad</i> * Sin Gluten NATILLA - CUSTARD 26	Lentejas guisadas con chorizo <i>Lentils stewed with chorizo</i> Jamón york y queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz <i>York ham and cheese with salad of lettuce, tomato, carrot and corn</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 27	Crema de calabacín (Calabacín y queso) <i>Cream of zucchini!</i> (Zucchini and cheese) Ragout de ternera con patatas fritas <i>Veal ragout with chips</i> * Sin Gluten FRUTA - FRUIT 28	Fideuá sin gluten de pescado y verduras (Judías verdes, merluza...) <i>Fideuá without gluten of fish and vegetables!</i> (Green beans, hake, ...) Huevos cocidos con atún y salsa de tomate <i>Boiled eggs with tuna and tomato sauce</i> * Sin Gluten 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

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



