

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
 <b>Macarrones con atún y salsa de tomate</b> <i>Macaroni with tuna and tomato sauce</i> FRUTA - FRUIT <b>3</b>	 <b>Lentejas guisadas con chorizo</b> <i>Lentils stewed with chorizo</i> YOGUR - YOGURT <b>4</b>	<b>Sopa de pollo</b> <i>Chicken Soup</i> FRUTA - FRUIT <b>5</b>	 <b>Crema de calabacín (calabacín y queso)</b> <i>Cream of zucchini (zucchini and cheese)</i> FRUTA - FRUIT <b>6</b>	 <b>Fideua de verduras</b> <i>Fideua of vegetables</i> FRUTA - FRUIT <b>7</b>
<b>Flamenquines de jamón y queso con ensalada</b> <i>Ham and cheese flamenquins with salad</i> FRUTA - FRUIT <b>3</b>	<b>Merluza al horno en salsa verde</b> <i>Hake baked in green sauce</i> YOGUR - YOGURT <b>4</b>	<b>Lacón a la gallega</b> <i>Galician Lacon</i> FRUTA - FRUIT <b>5</b>	<b>Pollo asado con champiñón</b> <i>Roasted chicken with mushrooms</i> FRUTA - FRUIT <b>6</b>	 <b>Filetes rusos con tomate frito</b> <i>Russian fillets with fried tomato</i> FRUTA - FRUIT <b>7</b>
<b>Judías verdes rehogadas con jamón</b> <i>Green beans sautéed with ham</i> FRUTA - FRUIT <b>10</b>	 <b>Pasta con salsa de tomate y chorizo</b> <i>Pasta with tomato sauce and chorizo</i> FLAN - CUSTARD <b>11</b>	 <b>Arroz con pollo</b> <i>Chicken rice</i> FRUTA - FRUIT <b>12</b>	 <b>Crema de verduras (acelgas, zanahoria, puerro...)</b> <i>Vegetables cream (Swiss chard, carrot, leek ...)</i> FRUTA - FRUIT <b>13</b>	 <b>Ensalada de pasta</b> <i>Pasta salad</i> FRUTA - FRUIT <b>14</b>
<b>Tortilla de patata con ensalada</b> <i>Omelette with salad</i> FRUTA - FRUIT <b>10</b>	<b>Croquetas de jamón y empanadillas de atún con ensalada</b> <i>Ham croquettes and tuna empanadillas with salad</i> FLAN - CUSTARD <b>11</b>	<b>Filete de limanda a la romana con ensalada</b> <i>Lemon fillet steak with salad</i> FRUTA - FRUIT <b>12</b>	<b>Lomo de orza con guarnición de guisantes</b> <i>Garlic loin with peas garnish</i> FRUTA - FRUIT <b>13</b>	<b>Escalope de ternera con patatas fritas</b> <i>Escalope of veal with chips</i> FRUTA - FRUIT <b>14</b>
<b>Espaguetis a la carbonara (nata y bacon)</b> <i>Spaghetti carbonara (cream and bacon)</i> FRUTA - FRUIT <b>17</b>	<b>Sopa de picadillo</b> <i>Picadillo soup</i> YOGUR - YOGURT <b>18</b>	 <b>Ensalada campera</b> <i>Country salad</i> FRUTA - FRUIT <b>19</b>	<b>FIESTA</b>	
<b>Huevos rellenos de atún y tomate</b> <i>Tuna and tomato stuffed eggs</i> FRUTA - FRUIT <b>17</b>	<b>Solomillo de cerdo a la plancha con tomate natural</b> <i>Grilled sirloin steak with natural tomato</i> YOGUR - YOGURT <b>18</b>	 <b>Filete de merluza con salsa de tomate</b> <i>Hake fillet with tomato sauce</i> FRUTA - FRUIT <b>19</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> FRUTA - FRUIT <b>20</b>	<b>Pizza de jamon y queso con patatas chips</b> <i>Ham and cheese pizza with chips</i> FRUTA - FRUIT <b>21</b>
				<b>Refrescos y helado</b> <i>Soft drinks and ice cream</i> FRUTA - FRUIT <b>21</b>



# ¡¡Felices Vacaciones!!

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](mailto:leymar@leymar.es)

### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

3	Verdura + Ternera + Fruta	4	Arroz + POLlo + Fruta	5	Patata + Huevo + Lácteo	6	Pasta + Pescado azul+ Fruta	7	Verdura + Huevo + Lácteo
10	Legumbre + Pollo + Fruta	11	Verdura + Pescado azul+ Fruta	12	Esalada + Ternera + Lácteo	13	Arroz + Huevo + Fruta	14	Verdura + Pescado + Lácteo
17	Verdura + Pollo + Lácteo	18	Ensalada + Pescado azul + Fruta	19	Verdura + Pavo + Lácteo	20	FESTIVO	21	Verdura + Huevo + Lácteo

**!!! FELICES VACACIONES!!!**

\*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)					
3	827,85	25,284	33,687	111,356	4	729,28	46,084	25,9922	83,72	5	676,3	19,284	25,525	98,095	6	672,28	43,492	30,0586	58,476	7	822,04	25,853	35,4913	105,074
10	705,18	24,806	36,2126	73,752	11	979,25	26,088	42,426	127,621	12	812,91	38,586	24,7193	115,624	13	676,41	34,1715	31,72445	67,0905	14	928,94	45,245	36,1805	112,191
17	714,1	28,856	30,324	86,431	18	707,55	46,185	35,5115	54,293	19	623,6	30,568	27,121	68,71	20	FESTIVO				21	892,84	33,163	20,4273	142,273

**!!! FELICES VACACIONES!!!**

