

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<p>ABRIL</p>	<p>ABRIL</p>	<p>FESTIVO Festive</p>	<p>Coditos a la napolitana (jamón y salsa de tomate) Coditos a la napolitana (ham and tomato sauce)</p> <p>Estofado de pavo con guisantes Stew of turkey with peas</p> <p>FRUTA - FRUIT 2</p>	<p>Sopa de picadillo (pollo, jamón, huevo) Picadillo soup (chicken, ham, egg)</p> <p>Atún encebollado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Tuna onions with salad of lettuce, tomato and zanha</p> <p>FRUTA - FRUIT 3</p>
<p>Crema de calabacín (calabacín y queso) Cream of zucchini (zucchini and cheese)</p> <p>Limanda a la romana con zanahoria baby Limanda a la romana with carrot baby</p> <p>FRUTA - FRUIT 6</p>	<p>Macarrones con chorizo y salsa de tomate Macaroni with chorizo and tomato sauce</p> <p>Pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja Lemon chicken with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</p> <p>HELADO - ICE CREAM 7</p>	<p>Judías verdes rehogadas Green beans sautéed</p> <p>Lacón a la gallega Galician Lacon</p> <p>FRUTA - FRUIT 8</p>	<p>Potaje de garbanzos Chickpea stew</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Cheese omelet with tomato, carrot and corn salad</p> <p>FRUTA - FRUIT 9</p>	<p>Ensaladilla rusa Russian salad</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con champiñón salteado Grilled pork loin with sautéed mushroom</p> <p>FRUTA - FRUIT 10</p>
<p>Lentejas estofadas con chorizo Stewed lentils with chorizo</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Potato omelet with salad of lettuce, carrot and corn</p> <p>FRUTA - FRUIT 13</p>	<p>Sopa de verduras (puerro, zanahoria y calabacín) Vegetable soup (leek, carrot and zucchini)</p> <p>Magro de cerdo con pisto Pig lean with ratatouille</p> <p>YOGUR - YOGURT 14</p>	<p>Marmitako de bonito Marmitako Bonito</p> <p>Roti de pavo con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja Roti of turkey with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</p> <p>FRUTA - FRUIT 15</p>	<p>Crema de verduras frescas (acelgas, puerro, nabo, zanahoria) Cream of fresh vegetables (chard, leek, turnip, carrot)</p> <p>Salmón al horno con patatas panaderas Baked salmon with bakers potatoes</p> <p>FRUTA - FRUIT 16</p>	<p>Ensalada de arroz (queso, jamón, tomate, maíz) Rice salad (cheese, ham, tomato, corn)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja Grilled chicken fillet with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</p> <p>FRUTA - FRUIT 17</p>
<p>Menestra de verduras salteada con bacon y tomate Vegetable stew with sautéed bacon and tomato</p> <p>Solomillo de cerdo a la plancha con patatas fritas Grilled pork tenderloin with french fries</p> <p>FRUTA - FRUIT 20</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Pollo en pepitoria con guisantes Chicken in pepitoria with green peas</p> <p>FLAN - CUSTARD 21</p>	<p>Patatas a la riojana Potatoes Riojana's style</p> <p>Merluza orly con ensalada de lechuga y tomate Hake orly with lettuce and tomato salad</p> <p>FRUTA - FRUIT 22</p>	<p>Ensalada de pasta (atún, aceitunas, tomate y queso) Pasta salad (tuna, olives, tomato and cheese)</p> <p>Carne asada con verduras Roasted meat with vegetables</p> <p>FRUTA - FRUIT 23</p>	<p>Judías blancas con chorizo White beans with chorizo</p> <p>Huevos rellenos de atún y salsa de tomate Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</p> <p>FRUTA - FRUIT 24</p>
<p>Espaguetis a la carbonara (nata y bacon) Spaghetti carbonara (cream and bacon)</p> <p>Emperador al ajillo con guisantes Emperor with garlic with peas</p> <p>FRUTA - FRUIT 27</p>	<p>Ensalada campera Country salad</p> <p>Jamoncitos de pollo con tomate Ham of chicken with tomato with potato</p> <p>YOGUR - YOGURT 28</p>	<p>Paella mixta (merluza y pollo) Mixed paella (hake and chicken)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Omelette with salad of lettuce, carrots and bean sprouts</p> <p>FRUTA - FRUIT 29</p>	<p>Sopa de pescado Fish soup</p> <p>Croquetas de jamon y empanadillas de atún con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Croquettes of ham and tuna dumplings with tomato, carrot and corn salad</p> <p>HELADO - ICE CREAM 30</p>	<p>FESTIVO Festive</p>

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, cacahuetes, 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

		1	<i>FESTIVO</i>	2	Verdura + Huevo + Fruta	3	Ensalada + Cerdo + Lácteo
6	Patata + Ternera + Fruta	7	Verdura + Pescado azul + Fruta	8	Arroz + Pollo + Lácteo	9	Pasta + Pavo + Fruta
13	Patata + Pescado azul + Lácteo	14	Arroz + Pollo + Lácteo	15	Pasta + Pavo + Fruta	16	Pasta + Huevo + Lácteo
20	Arroz + Pavo + Lácteo	21	Verdura + Ternera + Fruta	22	Ensalada + Huevo + Lácteo	23	Patata + Pescado + Fruta
27	Verdura + Cerdo + Fruta	28	Pasta + Pescado azul + Fruta	29	Verdura + Ternera + Lácteo	30	Patata + Pollo + Fruta
		31	<i>FESTIVO</i>				

*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					<i>FESTIVO</i>					2	765,39	43,714	26,3888	93,698
6	705,54	31,912	31,62	75,6	7	807,25	51,78	30,4715	85,74	8	570,6	29,957	24,742	60,205	9	779,09	40,084	32,5888	86,879
13	741,24	31,486	27,5433	96,976	14	710,65	45,613	27,365	73,868	15	758,64	44,649	32,0103	75,188	16	728,32	33,6635	34,09215	73,5375
20	755,23	36,714	40,0561	65,096	21	883,88	51,171	33,8396	100,201	22	770,93	33,635	39,2833	75,268	23	819,65	37,483	34,944	94,301
27	813,89	37,767	36,1363	88,438	28	708,69	49,613	27,8103	68,708	29	698,12	20,345	22,2088	110,943	30	732,8	19,215	32,703	95,627
										31					<i>FESTIVO</i>				

