

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
ABRIL	ABRIL	FESTIVO  festive	<p><b>Pasta sin gluten a la napolitana (jamón y salsa de tomate)</b> Gluten-free pasta a la napolitana (ham and tomato sauce)</p> <p><b>Estofado de pavo con guisantes</b> Stew of turkey with peas</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>2</b></p>	<p><b>Sopa de picadillo con fideos sin gluten (pollo, jamón, huevo)</b> Hash soup with gluten-free noodles (chicken, ham, egg)</p> <p><b>Atún encebollado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b> Tuna onions with salad of lettuce, tomato and zanahoria</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>3</b></p>
<p><b>Crema de calabacín (calabacín y queso)</b> Cream of zucchini (zucchini and cheese)</p> <p><b>Limanda a la andaluza sin gluten con zanahoria baby</b> Limanda to Andalusian gluten-free baby carrot</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>6</b></p>	<p><b>Pasta sin gluten con chorizo y salsa de tomate</b> Gluten-free pasta with chorizo and tomato sauce</p> <p><b>Pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja</b> Lemon chicken with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</p> <p><b>*Sin gluten</b> HELADO - ICE CREAM <b>7</b></p>	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> Green beans sautéed</p> <p><b>Jamón plancha a la gallega</b> Cooked ham to the Galician</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>8</b></p>	<p><b>Potaje de garbanzos</b> Chickpea stew</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</b> French omelette with tomato, carrot and corn salad</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>9</b></p>	<p><b>Arroz blanco con tomate</b> White rice with tomato</p> <p><b>Cinta de lomo fresca a la plancha con champiñón salteado</b> Grilled pork loin with sautéed mushroom</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>10</b></p>
<p><b>Lentejas estofadas con chorizo</b> Stewed lentils with chorizo</p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</b> Potato omelet with salad of lettuce, carrot and corn</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>13</b></p>	<p><b>Sopa de verduras (puero, zanahoria y calabacín)</b> Vegetable soup (leek, carrot and zucchini)</p> <p><b>Magro de cerdo con pisto</b> Pig lean with ratatouille</p> <p><b>*Sin gluten</b> YOGUR - YOGURT <b>14</b></p>	<p><b>Marmitako de bonito</b> Marmitako Bonito</p> <p><b>Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja</b> Roasted chicken with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>15</b></p>	<p><b>Crema de verduras frescas (acelgas, puerro, nabo, zanahoria)</b> Cream of fresh vegetables (chard, leek, turnip, carrot)</p> <p><b>Salmón al horno con patatas panaderas</b> Baked salmon with bakers potatoes</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>16</b></p>	<p><b>Ensalada de arroz (queso, jamón, tomate, maíz)</b> Rice salad (cheese, ham, tomato, corn)</p> <p><b>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja</b> Grilled chicken fillet with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>17</b></p>
<p><b>Menestra de verduras salteada con bacon y tomate</b> Vegetable stew with sautéed bacon and tomato</p> <p><b>Solomillo de cerdo a la plancha con patatas fritas</b> Grilled pork tenderloin with french fries</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>20</b></p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Rice with tomato sauce</p> <p><b>Pollo asado con guisantes</b> Roasted chicken with green peas</p> <p><b>*Sin gluten</b> FLAN - CUSTARD <b>21</b></p>	<p><b>Patatas a la riojana</b> Potatoes Riojana's style</p> <p><b>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate</b> Hake baked with lettuce and tomato salad</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>22</b></p>	<p><b>Ensalada de pasta sin gluten (atún, aceitunas, tomate y queso)</b> Gluten-free Pasta salad (tuna, olives, tomato and cheese)</p> <p><b>Carne asada con verduras</b> Roasted meat with vegetables</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>23</b></p>	<p><b>Jufias blancas con chorizo</b> White jufias with chorizo</p> <p><b>Huevos rellenos de atún y salsa de tomate</b> Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>24</b></p>
<p><b>Pasta sin gluten a la carbonara (nata y bacon)</b> Gluten-free pasta carbonara (cream and bacon)</p> <p><b>Emperador al ajillo con guisantes</b> Emperor with garlic with peas</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>27</b></p>	<p><b>Ensalada campera</b> Country salad</p> <p><b>Jamonicos de pollo con tomate</b> Ham of chicken with tomato with potato</p> <p><b>*Sin gluten</b> YOGUR - YOGURT <b>28</b></p>	<p><b>Paella mixta (merluza y pollo)</b> Mixed paella (hake and chicken)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja</b> Omelette with salad of lettuce, carrots and bean sprouts</p> <p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>29</b></p>	<p><b>Sopa de pescado</b> Fish soup</p> <p><b>Croquetas y empanadillas sin gluten con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</b> Gluten-free croquettes and dumplings with tomato, carrot and corn salad</p> <p><b>*Sin gluten</b> HELADO - ICE CREAM <b>30</b></p>	FESTIVO  festive
<p><b>*Sin gluten</b> FRUTA - FRUIT <b>31</b></p>				

EL MENU DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA - THE DAILY MENU IS ACCOMPANIED BY BREAD AND WATER

LOS MENÚS CON ESTE 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

		<b>1</b>	<i>FESTIVO</i>	<b>2</b>	Verdura + Huevo + Fruta	<b>3</b>	Ensalada + Cerdo + Lácteo
<b>6</b>	Patata + Ternera + Fruta	<b>7</b>	Verdura + Pescado azul + Fruta	<b>8</b>	Arroz + Pollo + Lácteo	<b>9</b>	Pasta + Pavo + Fruta
<b>13</b>	Patata + Pescado azul + Lácteo	<b>14</b>	Arroz + Pollo + Lácteo	<b>15</b>	Pasta + Pavo + Fruta	<b>16</b>	Pasta + Huevo + Lácteo
<b>20</b>	Arroz + Pavo + Lácteo	<b>21</b>	Verdura + Ternera + Fruta	<b>22</b>	Ensalada + Huevo + Lácteo	<b>23</b>	Patata + Pescado + Fruta
<b>27</b>	Verdura + Cerdo + Fruta	<b>28</b>	Pasta + Pescado azul + Fruta	<b>29</b>	Verdura + Ternera + Lácteo	<b>30</b>	Patata + Pollo + Fruta
		<b>31</b>	<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)
					<b>1</b>					<i>FESTIVO</i>					<b>2</b>	765,39	43,714	26,3888	93,698
<b>6</b>	705,54	31,912	31,62	75,6	<b>7</b>	807,25	51,78	30,4715	85,74	<b>8</b>	570,6	29,957	24,742	60,205	<b>9</b>	779,09	40,084	32,5888	86,879
<b>13</b>	741,24	31,486	27,5433	96,976	<b>14</b>	710,65	45,613	27,365	73,868	<b>15</b>	758,64	44,649	32,0103	75,188	<b>16</b>	728,32	33,6635	34,09215	73,5375
<b>20</b>	755,23	36,714	40,0561	65,096	<b>21</b>	883,88	51,171	33,8396	100,201	<b>22</b>	770,93	33,635	39,2833	75,268	<b>23</b>	819,65	37,483	34,944	94,301
<b>27</b>	813,89	37,767	36,1363	88,438	<b>28</b>	708,69	49,613	27,8103	68,708	<b>29</b>	698,12	20,345	22,2088	110,943	<b>30</b>	732,8	19,215	32,703	95,627
										<b>31</b>					<i>FESTIVO</i>				

