



| Lunes - Monday | Martes - Tuesday | Miércoles - Wednesday | Jueves - Thursday | Viernes - Friday |
|---|---|--|---|--|
| ABRIL | ABRIL | FESTIVO Festive | <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>*sin lactosa 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>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 3</p> |
| <p>Crema de calabacín (calabacín y PATATA SIN queso) Cream of zucchini (Zucchini and POTATO WITHOUT cheese)</p> <p>Limanda a la romana con zanahoria baby Limanda a la romana with carrot baby</p> <p>*sin lactosa 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>*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 7</p> | <p>Judías verdes rehogadas Green beans sautéed</p> <p>Lacón a la gallega Galician Lacon</p> <p>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 8</p> | <p>Potaje de garbanzos Chickpea stew</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y maíz French omelette with tomato, carrot and corn salad</p> <p>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 9</p> | <p>Arroz blanco con tomate White rice with tomato</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha con champiñón salteado Grilled pork loin with sautéed mushroom</p> <p>*sin lactosa 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>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 13</p> | <p>Sopa de verduras (puero, zanahoria y calabacín) Vegetable soup (leek, carrot and zucchini)</p> <p>Magro de cerdo con pisto Pig lean with ratatouille</p> <p>*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 14</p> | <p>Marmitako de bonito Marmitako Bonito</p> <p>Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja Roasted chicken with salad of lettuce, tomato and bean sprouts</p> <p>*sin lactosa 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>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 16</p> | <p>Ensalada de arroz (sin 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>*sin lactosa 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>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 20</p> | <p>Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Pollo asado con guisantes Roasted chicken with green peas</p> <p>*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 21</p> | <p>Patatas a la riojana Potatoes Riojana's style</p> <p>Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Hake baked with lettuce and tomato salad</p> <p>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 22</p> | <p>Ensalada de pasta (atún, aceitunas, tomate y SIN queso) Pasta salad (tuna, olives, tomato and cheese)</p> <p>Carne asada con verduras Roasted meat with vegetables</p> <p>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 23</p> | <p>Jufias blancas con chorizo White jufias with chorizo</p> <p>Huevos rellenos de atún y salsa de tomate Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</p> <p>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 24</p> |
| <p>Espaguetis con bacon y salsa de tomate Spaghetti with bacon and tomato sauce</p> <p>Emperador al ajillo con guisantes Emperor with garlic with peas</p> <p>*sin lactosa 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>*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 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>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 29</p> | <p>Sopa de pescado Fish soup</p> <p>Varitas de merluza con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Hake wands with tomato, carrot and corn salad</p> <p>*sin lactosa POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 30</p> | FESTIVO Festive |
| <p>*sin lactosa FRUTA - FRUIT 31</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, 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

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|----------------------------|-----------|---------------------------|
| | | 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) | DIA | KCAL | PROTEINAS (g) | LIPIDOS (g) | HIDRATOS DE CARBONO (g) |
|-----------|--------|---------------|-------------|-------------------------|-----------|--------|---------------|-------------|-------------------------|----------------|--------|---------------|-------------|-------------------------|-----------|--------|---------------|-------------|-------------------------|-----------|--------|---------------|-------------|-------------------------|
| | | | | | 1 | | | | | <i>FESTIVO</i> | | | | | 2 | 765,39 | 43,714 | 26,3888 | 93,698 | 3 | 683,25 | 42,488 | 33,1095 | 55,043 |
| 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 | 10 | 697,18 | 33,903 | 35,8036 | 63,498 |
| 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 | 17 | 779,98 | 36,53 | 27,6131 | 102,117 |
| 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 | 24 | 666,09 | 35,374 | 23,3438 | 83,334 |
| 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> |

