



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
ABRIL	ABRIL	FESTIVO  festive	1	3
			* SIN MARISCO FRUTA - FRUIT 2	* SIN MARISCO FRUTA - FRUIT
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

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

		<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>				

