

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
 <b>Pasta sin gluten con atún y salsa de tomate</b> Gluten-free pasta with tuna and tomato sauce	 <b>Lentejas guisadas con chorizo</b> Lentils stewed with chorizo	 <b>Sopa (pasta sin gluten) de pollo</b> Soup (gluten-free pasta) chicken	 <b>Crema de calabacín (calabacín y queso)</b> Cream of zucchini (zucchini and cheese)	 <b>Fideua (sin gluten) de verduras</b> Fideua (gluten-free) vegetables
<b>Jamón a la plancha con ensalada</b> Grilled ham with salad * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>3</b>	<b>Merluza al horno con guisantes</b> Hake baked with peas * SIN GLUTEN YOGUR - YOGURT <b>4</b>	<b>Lacón a la gallega</b> Galician Lacon * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>5</b>	<b>Pollo asado con champiñón</b> Roasted chicken with mushrooms * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>6</b>	<b>Hamburguesa casera plancha especial con tomate frito</b> Homemade hamburger special griddle with fried tomato * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>7</b>
<b>Judías verdes rehogadas</b> Green beans sautéed	 <b>Pasta sin gluten con chorizo y salsa de tomate</b> Gluten-free pasta with chorizo and tomato sauce	 <b>Arroz con pollo</b> Chicken rice	 <b>Crema de verduras (acelgas, zanahoria, puerro...)</b> Vegetables cream (Swiss chard, carrot, leek ...)	 <b>Ensalada de pasta sin gluten</b> Gluten-free pasta salad
<b>Tortilla de patata con ensalada</b> Omelette with salad * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>10</b>	<b>Croquetas y empanadillas sin gluten con ensalada</b> Gluten-free croquettes and dumplings with salad * SIN GLUTEN FLAN - CUSTARD <b>11</b>	 <b>Limanda a la andaluza sin gluten con zanahoria baby</b> Limanda to Andalusian gluten-free baby carrot * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>12</b>	<b>Lomo de orza plancha con guarnición de guisantes</b> Garlic loin with peas garnish * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>13</b>	<b>Filete de ternera plancha con patatas fritas</b> Grilled beef fillet with chips * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>14</b>
<b>Pasta sin gluten a la carbonara (nata y bacon)</b> Pasta gluten-free carbonara (cream and bacon)	<b>Sopa de picadillo (fideos sin gluten)</b> Hash soup (gluten-free noodles)	 <b>Ensalada campera</b> Country salad	<h1>FIESTA</h1>	
<b>Huevos rellenos de atún y tomate</b> Tuna and tomato stuffed eggs * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>17</b>	<b>Solomillo de cedo a la plancha con tomate natural</b> Grilled sirloin steak with natural tomato * SIN GLUTEN YOGUR - YOGURT <b>18</b>	 <b>Filete de merluza horno con salsa de tomate</b> Hake fillet with tomato sauce * SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT <b>19</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Rice with tomato sauce * SIN GLUTEN Natillas <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)

# JUNIO 2019

DIETA:

## SIN GLUTEN



### 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!!!**



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)

