

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 2	<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 3	<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 4	<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 5	<i>DIA NO LECTIVO</i> <i>Non-school day</i> 6
Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>	Pasta sin gluten con chorizo y salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with chorizo and tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot cream</i>	Patatas guisadas con ternera <i>Stewed potatoes with veal</i>	Fideua (sin gluten) de verduras <i>Vegetable fideua (gluten-free)</i>
Jamón a la plancha con ensalada de lechuga <i>Grilled ham with lettuce salad</i>	Salmón al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Baked salmon with lettuce, carrot and corn salad</i>	Muslos de pollo asados con champiñón <i>Roasted chicken drumsticks with mushrooms</i>	Huevos rellenos de atún y tomate <i>Tuna and tomato stuffed eggs</i>	Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con guisantes <i>Special homemade beef meatballs with casserole with peas</i>
* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 9	* SIN GLUTEN FLAN - CUSTARD 10	* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 11	* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 12	* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 13
Lentejas guisadas con chorizo <i>Lentils stewed with sausage</i>	Sopa (fideos sin gluten) de pollo <i>Chicken soup (gluten-free noodles)</i>	Ensalada de pasta sin gluten (atún, aceitunas, tomate y queso) <i>Gluten-free pasta salad (tuna, olives, tomato and cheese)</i>	Crema de calabacín <i>Cream of zucchini</i>	Paella mixta (merluza y pollo) <i>Mixed Paella (Hake and Chicken)</i>
Filete de merluza a la romana sin gluten con ensalada de lechuga y tomate <i>Gluten-free Roman hake fillet with lettuce and tomato salad</i>	Tortilla de patata con ensalada de tomate <i>Potato omelette with tomato salad</i>	Magro de cerdo con pisto <i>Lean pork with ratatouille</i>	Pollo asado con champiñón <i>Roasted Chicken with Mushroom</i>	Jamón y queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Ham and cheese with lettuce, carrot and corn salad</i>
* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 16	* SIN GLUTEN YOGUR - YOGURT 17	* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 18	* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 19	* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 20
Espaguetis sin gluten con carne picada y salsa de tomate <i>Gluten-free spaghetti with minced meat and tomato sauce</i>	Judías blancas guisadas con chorizo <i>White beans stewed with sausage</i>	Ensalada campera <i>Country salad</i>	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahoria y patata) <i>Mixed fresh vegetables puree (chard, leek, carrot and potato)</i>	Arroz con pollo y verduras <i>Rice With Chicken And Vegetables</i>
Cinta de lomo fresca con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Fresh loin tape with lettuce salad, carrot and corn</i>	Croquetas y empanadillas sin gluten con ensalada <i>Gluten-free croquettes and dumplings with salad</i>	Merluza al horno con salsa de tomate <i>Baked hake with tomato sauce</i>	Ragú de ternera especial con patatas fritas <i>Special beef ragut with fries</i>	Tortilla de atún con ensalada de tomate <i>Tuna omelette with tomato salad</i>
* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 23	* SIN GLUTEN NATILLA - CUSTARD 24	* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 25	* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 26	* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 27
Pasta sin gluten a la carbonara (nata y bacon) <i>Carbonara gluten-free pasta (cream and bacon)</i>	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE
Tacos de caella con salsa de tomate <i>Tacos of caella with tomato sauce</i>				
* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 30				

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 SEMPRE 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, altramucos, 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

2	NO LECTIVO	3	NO LECTIVO	4	NO LECTIVO	5	NO LECTIVO	6	NO LECTIVO
9	Verdura + Huevo + Fruta	10	Ensalada + Pavo + Fruta	11	Arroz + Pescado + Lácteo	12	Verdura + Cerdo + Fruta	13	Verdura + Pescado + Lácteo
16	Pasta + Pollo + Fruta	17	Verdura + Ternera + Fruta	18	Ensalada + Pescado + Lácteo	19	Verdura + Huevo + Fruta	20	Legumbre + Pescado + Lácteo
23	Verdura + Pescado + Fruta	24	Arroz + Pollo + Fruta	25	Pasta + Huevo + Lácteo	26	Ensalada + Cerdo + Fruta	27	Verdura + Pavo + Lácteo
30	Verdura + Huevo + Fruta								

*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)					
2		NO LECTIVO				3		NO LECTIVO				4		NO LECTIVO				5		NO LECTIVO				6		NO LECTIVO			
9	811,6	23,55	36,1	99,65	10	810,25	40,49	35,705	84,875	11	759,13	47,086	28,0446	84,241	12	656,64	34,905	27,8813	70,194	13	888,58	25,766	39,8836	112,437					
16	757,73	42,219	27,0353	91,233	17	695,8	23,152	41,971	59,76	18	736,45	35,422	27,7725	90,851	19	672,28	43,492	30,0586	58,476	20	652,77	29,22	18,3603	98,488					
23	731,85	35,794	29,954	84,465	24	920,24	30,452	39,2988	114,748	25	649,17	28,0676	30,8689	68,307	26	791,62	34,2625	38,72465	80,5725	27	724,6268	29,10048	27,07974	96,97964					
30	751,3	36,918	31,008	84,01																									

