



















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 tres delicias <i>Rice three delicacies</i>	 Macarrones con chorizo y salsa de tomate <i>Macaroni with chorizo and tomato sauce</i>	 Crema de zanahoria <i>Carrot cream</i>	 Patatas guisadas con ternera <i>Stewed potatoes with veal</i>	 Fideua de verduras <i>Fideua of vegetables</i>
Jamón a la plancha con ensalada de lechuga <i>Grilled ham with lettuce salad</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 9	Salmón al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Baked salmon with lettuce, carrot and corn salad</i> <i>*sin lactosa</i> POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 10	Muslos de pollo asados con champiñón <i>Roasted chicken drumsticks with mushrooms</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 11	Huevos rellenos de atún y tomate <i>Tuna and tomato stuffed eggs</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 12	Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con guisantes <i>Special homemade beef dumplings with peas</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 13
 Lentejas guisadas con chorizo <i>Lentils stewed with sausage</i>	Sopa de pollo <i>Chicken Soup</i>	 Ensalada de pasta (atún, aceitunas, tomate y SIN queso) <i>Pasta salad (tuna, olives, tomato and cheese)</i>	 Crema de calabacín (calabacín y PATATA SIN queso) <i>Cream of zucchini (Zucchini and POTATO WITHOUT cheese)</i>	 Paella mixta (merluza y pollo) <i>Mixed Paella (Hake and Chicken)</i>
Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate <i>Roman hake fillet with lettuce and tomato salad</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 16	Tortilla de patata con ensalada de tomate <i>Potato omelette with tomato salad</i> <i>*sin lactosa</i> POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 17	 Magro de cerdo con pisto <i>Lean pork with ratatouille</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 18	Pollo asado con champiñón <i>Roasted Chicken with Mushroom</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 19	Jamón a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Grilled ham with lettuce, carrot and corn salad</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 20
 Espaguetis con carne picada y salsa de tomate <i>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> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 23	Pollo asado con ensalada <i>Roasted Chicken with salad</i> <i>*sin lactosa</i> POSTRE SOJA - SOYA DESSERT 24	 Merluza al horno con salsa de tomate <i>Baked hake with tomato sauce</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 25	 Ragut de ternera con patatas fritas <i>Veal ragut with french fries</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 26	Tortilla de atún con ensalada de tomate <i>Tuna omelette with tomato salad</i> <i>*sin lactosa</i> FRUTA - FRUIT 27
Macarrones salteados con bacon <i>Macaroni swirled with bacon</i>	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE
 Tacos de caella con salsa de tomate <i>Tacos of caella with tomato sauce</i> <i>*sin lactosa</i> 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 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, cacahuetes, 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																									

