



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	<p><b>Sopa de marisco</b> Seafood soup</p> <p><b>Magro de cerdo con salsa de tomate</b> Lean pork with tomato sauce</p> <p>FRUTA - FRUIT 1</p>	<p><b>Arroz con pollo y verduras</b> Rice With Chicken And Vegetables</p> <p><b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> Zucchini omelette with salad</p> <p>FRUTA - FRUIT 2</p>
<p><b>Lentejas estofadas con verduras</b> Stewed lentils with vegetables</p> <p><b>Filete de merluza a la romana con ensalada</b> Hake fillet Roman style with salad</p> <p>FRUTA - FRUIT 5</p>	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> Sautéed green beans</p> <p><b>Lomo de orza con guisantes</b> Orza loin with peas</p> <p>FLAN- CUSTARD 6</p>	<p><b>Macarrones al pesto (queso y albahaca)</b> Macaroni with pesto (cheese and basil)</p> <p><b>Tortilla de patatas con ensalada</b> Spanish omelette with salad</p> <p>FRUTA - FRUIT 7</p>	<p><b>Menestra de verduras (coliflor, zanahoria...)</b> Vegetable stew (cauliflower, carrot ...)</p> <p><b>Rotti de pavo en salsa con zanahoria</b> Turkey roti in sauce whit carrot</p> <p>FRUTA - FRUIT 8</p>	<p><b>Paella mixta (calamares, pollo, ...)</b> Mixed paella (squid, chicken, ...)</p> <p><b>Croquetas de jamón y bacalao con ensalada</b> Ham and cod croquettes with salad</p> <p>HELADO - ICE CREAM 9</p>
DIA FESTIVO	<p><b>Espaguetis con salsa de tomate y carne picada</b> Spaghetti with tomato sauce and minced meat</p> <p><b>Lomo de bacalao al horno en salsa verde</b> Baked cod fillet in green sauce</p> <p>YOGUR- YOGURT 13</p>	<p><b>Brócoli hervido gratinado con queso</b> Boiled broccoli gratin with cheese</p> <p><b>Pollo asado con patatas fritas</b> Roast chicken with fries</p> <p>FRUTA - FRUIT 14</p>	<p><b>Judías blancas stofadas con verduras</b> White beans stewed with vegetables</p> <p><b>Huevos rellenos con salsa de tomate</b> Eggs stuffed with tomato sauce</p> <p>* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 15</p>	<p><b>Fideua de verduras y pescado (merluza)</b> Vegetable and fish fideua (hake)</p> <p><b>Albóndigas caseras a la cazuela con champiñón</b> Homemade meatballs casserole with mushrooms</p> <p>FRUTA - FRUIT 16</p>
<p><b>Arroz tres delicias (huevo, jamón, guisantes...)</b> Rice three delights (egg, ham, peas ...)</p> <p><b>Merluza al horno con salsa de tomate</b> Baked hake with tomato sauce</p> <p>FRUTA - FRUIT 19</p>	<p><b>Sopa de fideos</b> Noodle Soup</p> <p><b>Cocido completo (morcillo, repollo, chorizo...)</b> Full cooked (blood sausage, cabbage, chorizo ...)</p> <p>FLAN- CUSTARD 20</p>	<p><b>Crema de calabacín (calabacín y queso)</b> Cream of zucchini (zucchini and cheese)</p> <p><b>Carrilleras de cerdo en salsa con guisantes</b> Pork cheeks in sauce with peas</p> <p>FRUTA - FRUIT 21</p>	<p><b>Patatas guisadas con carne</b> Stewed potatoes with meat</p> <p><b>Tortilla de queso con ensalada</b> Cheese omelette with salad</p> <p>* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 22</p>	<p><b>Ensalada de pasta</b> Pasta salad</p> <p><b>Muslitos de pollo al horno con champiñón</b> Baked chicken drumsticks with mushroom</p> <p>FRUTA - FRUIT 23</p>
<p><b>Tallarines a la carbonara (nata y bacon)</b> Tagliatelle carbonara (cream and bacon)</p> <p><b>Salmón a horno con limón</b> Baked salmon with lemon</p> <p>FRUTA - FRUIT 26</p>	<p><b>Arroz a la cubana (arroz y tomate)</b> Cuba style rice (rice and tomato)</p> <p><b>Longaniza fresca con puré de patata</b> Fresh sausage with mashed potato</p> <p>YOGUR- YOGURT 27</p>	<p><b>Garbanzos a la marinera</b> Chickpeas a la marinera</p> <p><b>Tortilla de jamón con ensalada</b> Ham omelette with salad</p> <p>FRUTA - FRUIT 28</p>	<p><b>Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, nabo...)</b> Fresh vegetable puree (Swiss chard, leek, turnip ...)</p> <p><b>Filetes rusos con patatas fritas</b> Russian steaks with fries</p> <p>* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 29</p>	<p><b>Lentejas estofadas con arroz y verduras</b> Stewed lentils with rice and vegetables</p> <p><b>Rabas de calamar a la andaluza con ensalada</b> Andalusian squid with salad</p> <p>FRUTA - FRUIT 30</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, altramucos, cacahuètes, 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

5	Patata + Ternera + Fruta	6	Arroz+ Pavo + Fruta	7	Ensalada + Pescado + Lácteo	1	Verdura + Pescado azul + Fruta	2	Ensalada + Pollo + Lácteo
12	DIA FESTIVO	13	Verdura + Huevo + Fruta	14	Arroz + Cerdo + Lácteo	8	Pasta + Pollo + Fruta	9	Verdura + Huevo + Lácteo
19	Verdura + Pollo + Fruta	20	Patata + Pescado + Fruta	21	Arroz + Huevo + Lácteo	15	Ensalada + Pollo + Fruta	16	Verdura + Pescado azul + Lácteo
26	Verdura + Ternera + Fruta	27	Ensalada + Pollo + Fruta	28	Patata + Pescado + Lácteo	22	Verdura + Pavo + Fruta	23	Ensalada + Pescado + Lácteo
						29	Pasta + Huevo + Fruta	30	Verdura + Pavo + Lácteo

\*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)
										1	593,30	37,84	22,45	62,53	2	718,28	23,78	29,14	95,92
5	760,33	44,90	26,71	90,13	6	697,44	38,05	32,29	67,51	7	749,08	23,05	29,83	102,97	8	609,91	31,63	30,10	55,18
12	DIA FESTIVO				13	772,34	41,51	27,81	95,70	14	768,10	45,12	38,90	63,20	15	666,09	35,37	23,34	83,33
19	689,42	29,10	29,01	79,18	20	754,78	34,60	33,95	82,96	21	708,43	35,31	32,97	69,30	22	694,34	31,13	35,10	66,91
26	751,44	31,75	33,45	85,12	27	859,10	31,16	38,17	99,51	28	751,14	37,74	33,99	78,57	29	851,58	34,40	41,58	90,03
										30	818,59	29,60	36,57	97,13					

