

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	<p>Sopa de marisco sin gluten Seafood soup</p> <p>Magro de cerdo con salsa de tomate Lean pork with tomato sauce</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 1</p>	<p>Arroz con pollo y verduras Rice With Chicken And Vegetables</p> <p>Tortilla de calabacin con ensalada Zucchini omelette with salad</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 2</p>
<p>Lentejas estofadas con verduras Stewed lentils with vegetables</p> <p>Filete de merluza frita sin gluten con ensalada Fried hake fillet gluten-free with salad</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 5</p>	<p>Judias verdes rehogadas Sautéed green beans</p> <p>Lomo de orza con guisantes Orza loin with peas</p> <p>* sin gluten FLAN- CUSTARD 6</p>	<p>Pasta sin gluten al pesto (queso y albahaca) Pesto gluten free pasta (cheese and basil)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada Spanish omelette with salad</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 7</p>	<p>Menestra de verduras (coliflor, zanahoria...) Vegetable stew (cauliflower, carrot ...)</p> <p>Rotti de pavo en salsa con zanahoria Turkey roti in sauce whit carrot</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 8</p>	<p>Paella mixta (calamares, pollo, ...) Mixed paella (squid, chicken, ...)</p> <p>Croquetas sin gluten con ensalada Gluten-free croquettes with salad</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 9</p>
DIA FESTIVO	<p>Pasta sin gluten con carne picada y salsa de tomate Gluten-free pasta with minced meat and tomato sauce</p> <p>Lomo de bacalao al horno con lechuga Baked cod fillet with lettuce</p> <p>* sin gluten YOGUR- YOGURT 13</p>	<p>Brócoli hervido Boiled broccoli</p> <p>Pollo asado con patatas fritas Roast chicken with fries</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 14</p>	<p>Judias blancas stofadas con verduras White beans stewed with vegetables</p> <p>Huevos cocidos con salsa de tomate Boiled eggs with tomato sauce</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 15</p>	<p>Fideua de verduras y pescado (sin gluten) (merluza) Vegetable and fish fideua (gluten free) (hake)</p> <p>Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con champiñones Special homemade beef meatballs with casserole with Mushroom</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 16</p>
<p>Arroz salteado con zanahoria Sautéed rice with carrot</p> <p>Merluza al horno con salsa de tomate Baked hake with tomato sauce</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 19</p>	<p>Sopa (fideos sin gluten) de pollo Chicken soup (gluten-free noodles)</p> <p>Cocido completo (morcillo, repollo...) Full cooked (blood sausage, cabbage, chorizo ...)</p> <p>* sin gluten FLAN- CUSTARD 20</p>	<p>Crema de calabacin (calabacin y queso) Cream of zucchini (zucchini and cheese)</p> <p>Carrilleras de cerdo en salsa con guisantes Pork cheeks in sauce with peas</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 21</p>	<p>Patatas guisadas con carne Stewed potatoes with meat</p> <p>Tortilla de queso con ensalada Cheese omelette with salad</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 22</p>	<p>Ensalada de pasta sin gluten (atún, aceitunas, tomate y queso) Gluten-free pasta salad (tuna, olives, tomato and cheese)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con champiñón Baked chicken drumsticks with mushroom</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 23</p>
<p>Pasta sin gluten a la carbonara (nata y bacon) Carbonara gluten-free pasta (cream and bacon)</p> <p>Salmon a horno con limón Baked salmon with lemon</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 26</p>	<p>Arroz a la cubana (arroz y tomate) Cuba style rice (rice and tomato)</p> <p>Filete de pollo plancha con ensalada Grilled chicken fillet with salad</p> <p>* sin gluten YOGUR- YOGURT 27</p>	<p>Garbanzos guisados con verduras Chickpeas stewed with vegetables</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada Ham omelette with salad</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 28</p>	<p>Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, nabo...) Fresh vegetable puree (Swiss chard, leek, turnip ...)</p> <p>Filete de ternera con ensalada Beef steak with fries</p> <p>* sin gluten FRUTA - FRUIT 29</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz y verduras Stewed lentils with rice and vegetables</p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada Baked hake fillet with salad</p> <p>* sin gluten 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, 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

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					

