

Lunes - Monday


Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO				
<p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>VACACIONES DE VERANO</p>
<p> Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce</p>	<p> Sopa (fideos sin gluten) de pollo Chicken soup (gluten-free noodles)</p>	<p> Pasta sin gluten con chorizo y salsa de tomate Gluten-free pasta with chorizo and tomato sauce</p>	<p> Lentejas estofadas con zanahoria Braised lentils with carrot</p>	<p> Fideua (sin gluten) de verduras Vegetable fideua (gluten-free)</p>
<p>Filete de perca frita sin gluten con ensalada Fried perch fillet gluten-free with salad</p> <p>* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 14</p>	<p>Jamón a la plancha con cachelos Grilled ham with cheeks</p> <p>* SIN GLUTEN FLAN- CUSTARD 15</p>	<p>Filete de merluza frita sin gluten con ensalada Fried hake fillet gluten-free with salad</p> <p>* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 9</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 10</p>	<p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad</p> <p>* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 11</p>
<p> Pasta sin gluten a la carbonara (nata y bacon) Carbonara gluten-free pasta (cream and bacon)</p>	<p> Ensalada campera (patata, tomate, huevo, ...) Country salad (potato, tomato, egg, ...)</p>	<p> Sopa (fideos sin gluten) de pollo Chicken soup (gluten-free noodles)</p>	<p> Pure de verduras frescas (acelgas, puerro, nabo, ...) Pure fresh vegetables (chard, leek, turnip, ...)</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 21</p>	<p>Merluza al horno con salsa de tomate Baked hake with tomato sauce</p> <p>* SIN GLUTEN YOGUR- YOGURT 22</p>	<p>Huevos cocidos con salsa de tomate Boiled eggs with tomato sauce</p> <p>* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 23</p>	<p>Pollo asado con patatas fritas Roast Chicken with French Fries</p> <p>* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 24</p>	<p>Jamón y queso con ensalada Ham and cheese with salad</p> <p>* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 25</p>
<p> Pasta sin gluten con carne picada y salsa de tomate Gluten-free pasta with minced meat and tomato sauce</p>	<p> Sopa (fideos sin gluten) de pollo Chicken soup (gluten-free noodles)</p>	<p> Patatas guisadas con ternera Stewed potatoes with beef</p>	<p>OCTUBRE</p>	
<p>Rape frito sin gluten con ensalada Fried monkfish gluten-free with salad</p> <p>* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 28</p>	<p> Cocido completo Full cooked</p> <p>* SIN GLUTEN FLAN- CUSTARD 29</p>	<p>Jamón y queso con ensalada Ham and cheese with salad</p> <p>* SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 30</p>	<p>OCTUBRE</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

VACACIONES DE VERANO

14	Verdura + Huevo + Fruta	15	Legumbre + Ternera + Fruta	16	Verdura + Huevo + Fruta	17	Ensalada + Pescado azul + Fruta	18	Verdura + Pavo + Lácteo
21	Verdura + Cerdo + Fruta	22	Arroz + Pollo + Fruta	23	Ensalada+ Ternera + Lácteo	24	Pasta + Pescado + Fruta	25	Verdura + Huevo + Lácteo
28	Verdura + Huevo + Fruta	29	Ensalada + Cerdo + Fruta	30	Verdura + Pescado + 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)					
VACACIONES DE VERANO																								
14	760,74	35,99	29,30	90,02	15	637,00	34,54	32,96	53,88	16	807,59	39,41	31,86	96,04	17	789,77	30,45	35,08	92,45	18	769,55	23,94	30,02	106,70
21	835,85	18,90	37,74	110,70	22	682,67	31,87	33,09	68,01	23	587,90	33,50	27,22	55,73	24	749,97	43,07	33,74	72,35	25	652,17	29,13	18,17	98,84
28	800,79	37,65	28,86	103,22	29	754,78	34,60	33,95	82,96	30	875,57	41,47	33,60	107,76										

