



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

### VACACIONES DE VERANO

| VACACIONES DE VERANO   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| VACACIONES DE VERANO   |   |   |   |  |
| <b>Arroz con salsa de tomate</b><br><i>Rice with tomato sauce</i>  | <b>Sopa de pollo</b><br><i>Chicken Soup</i>   | <b>Macarrones con salsa de tomate y chorizo</b><br><i>Macaroni with tomato sauce and chorizo</i>    | <b>Lentejas estofadas con zanahoria</b><br><i>Braised lentils with carrot</i>   | <b>Fideua de verduras y pescado</b><br><i>Fideua with vegetables and fish</i>            |
| <b>Filete de perca a la romana con ensalada</b><br><i>Roman perch fillet with salad</i>                  | <b>Jamón a la plancha con cachelos</b><br><i>Grilled ham with cheeks</i>                                | <b>Filete de merluza a la romana con ensalada</b><br><i>Roman hake fillet with salad</i>            | <b>Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con champiñones</b><br><i>Special homemade beef meatballs with casserole with Mushroom</i> | <b>Tortilla de patata con ensalada</b><br><i>Potato omelette with salad</i>              |
| * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>14</b>  | * SIN LACTOSA POSTRE SOJA - SOYA DESSERT <b>15</b>  | * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>9</b>  | * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>10</b>   | * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>11</b>  |
| <b>Tallarines salteados con bacon</b><br><i>Noodles swirled with bacon</i>                               | <b>Ensalada campera (patata, tomate, huevo, ...)</b><br><i>Country salad (potato, tomato, egg, ...)</i> | <b>Sopa de picadillo (fideos, pollo, ternera)</b><br><i>Picadillo soup (noodles, chicken, beef)</i> | <b>Pure de verduras frescas (acelgas, puerro, nabo, ...)</b><br><i>Pure fresh vegetables (chard, leek, turnip, ...)</i>                             | <b>Paella mixta (calamares, pollo, ...)</b><br><i>Mixed paella (squid, chicken, ...)</i> |
| <b>Cinta de lomo fresca con ensalada</b><br><i>Loin Ribbon with salad</i>                                | <b>Merluza al horno con salsa de tomate</b><br><i>Baked hake with tomato sauce</i>                      | <b>Huevos cocidos con salsa de tomate</b><br><i>Boiled eggs with tomato sauce</i>                   | <b>Pollo asado con patatas fritas</b><br><i>Roast Chicken with French Fries</i>   | <b>Jamón a la plancha con ensalada</b><br><i>Grilled ham with salad</i>                  |
| * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>21</b>  | * SIN LACTOSA POSTRE SOJA - SOYA DESSERT <b>22</b>  | * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>23</b>   | * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>24</b>   | * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>25</b>  |
| <b>Tallarines con salsa de tomate y carne picada</b><br><i>Noodles with tomato sauce and minced meat</i> | <b>Sopa de fideos</b><br><i>Noodle Soup</i>   | <b>Patatas guisadas con ternera</b><br><i>Stewed potatoes with beef</i>                             | OCTUBRE   |  |
| <b>Rape a la romana con ensalada</b><br><i>Roman monkfish with salad</i>                                 | <b>Cocido completo</b><br><i>Full cooked</i>  | <b>Jamón a la plancha con ensalada</b><br><i>Grilled ham with salad</i>                             | OCTUBRE   |  |
| * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>28</b>  | * SIN LACTOSA POSTRE SOJA - SOYA DESSERT <b>29</b>  | * SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT <b>30</b>   |   |  |

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, 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](mailto: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) | DIA | KCAL   | PROTEINAS (g) | LIPIDOS (g) | HIDRATOS DE CARBONO (g) |
|-----------------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------|-----|--------|---------------|-------------|-------------------------|-----|--------|---------------|-------------|-------------------------|-----|--------|---------------|-------------|-------------------------|-----|--------|---------------|-------------|-------------------------|
| <b>VACACIONES DE VERANO</b> |        |               |             |                         |     |        |               |             |                         |     |        |               |             |                         |     |        |               |             |                         |     |        |               |             |                         |
| 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                  |     |        |               |             |                         |     |        |               |             |                         |

