



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Arroz tres delicias <i>Rice three delights</i>	Sopa de pollo <i>Chicken Soup</i>	Macarrones con salsa de tomate y chorizo <i>Macaroni with tomato sauce and chorizo</i>	Lentejas estofadas con zanahoria <i>Braised lentils with carrot</i>	Fideua de verduras y pescado <i>Fideua with vegetables and fish</i>
Filete de perca a la romana con ensalada <i>Roman perch fillet with salad</i>	Lacón a la gallega con cachelos <i>Galician pork shoulder with cheeks</i>	Filete de merluza a la romana con ensalada <i>Roman hake fillet with salad</i>	Albóndigas caseras a la cazuela con champiñón <i>Homemade meatballs casserole with mushroom</i>	Tortilla de patata con ensalada <i>Potato omelette with salad</i>
FRUTA - FRUIT 14	FLAN- CUSTARD 15	FRUTA - FRUIT 16	FRUTA - FRUIT 17	FRUTA - FRUIT 18
Espaguetis a la carbonara (nata y bacon) <i>Spaghetti carbonara (cream and bacon)</i>	Ensalada campera (patata, tomate, huevo, ...) <i>Country salad (potato, tomato, egg, ...)</i>	Sopa de picadillo (fideos, pollo, ternera) <i>Picadillo soup (noodles, chicken, beef)</i>	Pure de verduras frescas (acelgas, puerro, nabo, ...) <i>Pure fresh vegetables (chard, leek, turnip, ...)</i>	Paella mixta (calamares, pollo, ...) <i>Mixed paella (squid, chicken, ...)</i>
Croquetas de jamón y bacalao con ensalada <i>Ham and cod croquettes with salad</i>	Merluza al horno con salsa de tomate <i>Baked hake with tomato sauce</i>	Huevos rellenos con salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tomato sauce</i>	Pollo asado con patatas fritas <i>Roast Chicken with French Fries</i>	Jamón y queso con ensalada <i>Ham and cheese with salad</i>
FRUTA - FRUIT 21	YOGUR- YOGURT 22	FRUTA - FRUIT 23	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 24	FRUTA - FRUIT 25
Tallarines con salsa de tomate y carne picada <i>Noodles with tomato sauce and minced meat</i>	Sopa de fideos <i>Noodle Soup</i>	Patatas guisadas con ternera <i>Stewed potatoes with beef</i>	OCTUBRE	OCTUBRE
Rape a la romana con ensalada <i>Roman monkfish with salad</i>	Cocido completo <i>Full cooked</i>	San Jacobo con ensalada <i>San Jacobo with salad</i>		
FRUTA - FRUIT 28	FLAN- CUSTARD 29	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

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										

