

| Lunes - Monday | Martes - Tuesday | Miércoles - Wednesday | Jueves - Thursday | Viernes - Friday |
|--|---|--|--|---|
| Pasta sin gluten con carne picada y salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with minced meat and tomato sauce</i> | Guisantes salteados con jamón <i>Peas sauteed with ham</i> | Sopa (fideos sin gluten)de pollo <i>Chicken soup (gluten-free noodles)</i> | Ensalada de patata, zanahoria, huevo y atún <i>Potato, carrot, egg and tuna salad</i> | Paella mixta <i>Mixed paella</i> |
| Filete de rape PLANCHA con ensalada <i>Monkfish fillet with salad</i> | Ragout de pavo a la jardinera <i>Turkey ragout in the planter</i> | Cocido completo <i>Full cooked</i> | Tortilla de jamón con rodaja de tomate <i>Ham omelette with tomato slice</i> | Jamón de york y queso con ensalada <i>Ham and cheese with salad</i> |
| sin gluten FRUTA - FRUIT 3 | sin gluten FRUTA - FRUIT 4 | sin gluten FRUTA - FRUIT 5 | sin gluten FRUTA - FRUIT 6 | sin gluten YOGUR - YOGURT 7 |
| Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> | Crema de calabacin <i>Cream of zucchini</i> | Pasta sin gluten a la carbonara (nata y bacon) <i>Carbonara gluten-free pasta: (cream and bacon)</i> | Ensalada mixta (tomate, lechuga, maíz y huevo) <i>Mixed salad (tomato, lettuce, corn and egg)</i> | Sopa de pescado sin gluten (gambas, calamares...) <i>Fish soup: (prawns, squid ...)</i> |
| Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i> | Pollo asado con patatas <i>Roasted Chicken With Potatoes</i> | Merluza al horno con ensalad <i>Baked hake with salad</i> | Magro de cerdo con tomate <i>Lean pork with tomato</i> | Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> |
| sin gluten FRUTA - FRUIT 10 | sin gluten FRUTA - FRUIT 11 | sin gluten FRUTA - FRUIT 12 | sin gluten FRUTA - FRUIT 13 | sin gluten FLAN DE VAINILLA-CUSTARD 14 |
| Pasta sin gluten con chorizo y salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with chorizo and tomato sauce</i> | Sopa (fideos sin gluten)de pollo <i>Chicken soup (gluten-free noodles)</i> | Judías blancas guisadas con chorizo <i>White beans stewed with chorizo</i> | Puré de verduras frescas <i>Fresh vegetable puree</i> | Arroz salteado con zanahoria <i>Sauteed rice with carrot</i> |
| Filete de perca PLANCHA con ensalada <i>Grilled perch fillet with salad</i> | Cinta de lomo fresca con patatas fritas <i>Ribbon of tenderloin with french fries</i> | Huevos rellenos con salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tuna</i> | Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con guisantes <i>Special homemade beef meatballs with green peas</i> | Jamón de york y queso con ensalada <i>Ham and cheese with salad</i> |
| sin gluten FRUTA - FRUIT 17 | sin gluten FRUTA - FRUIT 18 | sin gluten FRUTA - FRUIT 19 | sin gluten FRUTA - FRUIT 20 | sin gluten YOGUR - YOGURT 21 |
| Crema de zanahoria y patata <i>Carrot and potato cream</i> | Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> | Sopa (fideos sin gluten)de pollo <i>Chicken soup (gluten-free noodles)</i> | Ensalada de pasta sin gluten (atún, aceitunas, tomate y queso) <i>Gluten-free pasta salad: (tuna, olives, tomato and cheese)</i> | Patatas con ternera <i>Potatoes with veal</i> |
| Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i> | Filete de pollo PLANCHA con patatas fritas <i>Chicken fillet with french fries</i> | Carrillera en su jugo con verduras <i>Cheek in its juice with vegetables</i> | Bacalao al horno con tomate <i>Baked cod with tomato</i> | Croquetas sin gluten con ensalada <i>Gluten-free croquettes with salad</i> |
| sin gluten FRUTA - FRUIT 24 | sin gluten FRUTA - FRUIT 25 | sin gluten FRUTA - FRUIT 26 | sin gluten FRUTA - FRUIT 27 | sin gluten FLAN DE VAINILLA-CUSTARD 28 |
| FESTIVO 31 | JUNIO | JUNIO | JUNIO | JUNIO |

EL MENÚ 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, 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

MAYO 2021

DIETA:

SIN GLUTEN



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|----|----------------------------|----|--------------------------------|----|----------------------------|----|-------------------------------|
| 3 | VERDURA+ HUEVO + LACTEO | 4 | PATATA+ CERDO+ FRUTA | 5 | VERDURA + PESCADO AZUL+ LACTEO | 6 | ENSALADA+ TERNERA + FRUTA | 7 | VERDURA+ POLLO+ FRUTA |
| 10 | ARROZ + CERDO + LACTEO | 11 | PATATA + HUEVO+ FRUTA | 12 | VERDURA + PAVO + LACTEO | 13 | LEGUMBRE + PESCADO + FRUTA | 14 | ENSALADA + TERNERA + FRUTA |
| 17 | VERDURA+ POLLO+ LACTEO | 18 | ENSALADA + TERNERA + FRUTA | 19 | PATATA+ PESCADO AZUL + LACTEO | 20 | LEGUMBRE + PAVO+ FRUTA | 21 | VERDURA+ PESCADO AZUL + FRUTA |
| 24 | LEGUMBR + HUEVO + LACTEO | 25 | ARROZ +PESCADO + FRUTA | 26 | ENSALADA+ POLLO+ LACTEO | 27 | VERDURA + HUEVO+ FRUTA | 23 | VERDURA+ CERDO + FRUTA |
| 31 | FESTIVO | | | | | | | | |

*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) | | | | | |
|-----|---------|---------------|-------------|-------------------------|-----|--------|---------------|-------------|-------------------------|-----|--------|---------------|-------------|-------------------------|-----|--------|---------------|-------------|-------------------------|----|--------|-------|-------|--------|
| 3 | 728,91 | 32,14 | 28,81 | 90,40 | 4 | 616,27 | 37,68 | 26,88 | 58,63 | 5 | 721,28 | 30,80 | 31,72 | 83,26 | 6 | 697,78 | 23,66 | 40,10 | 64,42 | 7 | 847,55 | 27,22 | 30,61 | 122,40 |
| 10 | 760,61 | 41,15 | 24,45 | 99,44 | 11 | 757,00 | 43,46 | 34,87 | 69,57 | 12 | 798,27 | 35,12 | 33,91 | 93,16 | 13 | 650,05 | 34,04 | 27,16 | 70,35 | 14 | 675,68 | 28,41 | 31,66 | 72,90 |
| 17 | 773,67 | 36,51 | 29,72 | 95,05 | 18 | 747,50 | 32,61 | 40,86 | 66,25 | 19 | 642,24 | 35,74 | 20,99 | 82,42 | 20 | 777,21 | 23,37 | 41,13 | 81,99 | 21 | 841,38 | 28,26 | 38,52 | 96,84 |
| 24 | 684,98 | 14,80 | 32,80 | 86,39 | 25 | 683,50 | 41,27 | 31,96 | 61,00 | 26 | 633,77 | 31,52 | 36,03 | 48,08 | 27 | 735,01 | 30,83 | 31,73 | 86,83 | 28 | 811,47 | 29,66 | 37,61 | 92,87 |
| 31 | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



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

