

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

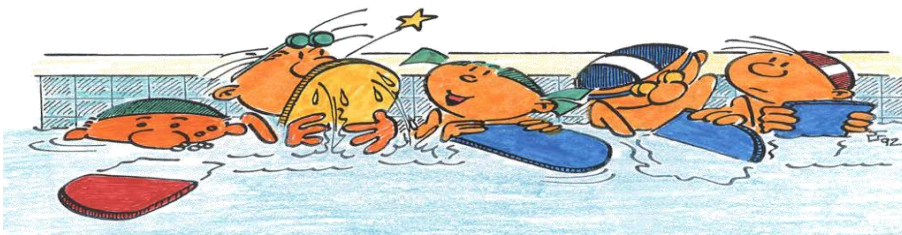
Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

MAYO	Tallarines a la boloñesa <i>Tagliatelle Bolognese</i>	Sopa de pollo <i>Chicken Soup</i>	DIA FESTIVO	Paella mixta <i>Mixed paella</i>
	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz <i>Roman hake with lettuce and corn salad</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>		Fiambres variados con ensalada <i>Assorted cold cuts with salad</i>
	FRUTA - FRUIT 1	FRUTA - FRUIT 2	3	YOGUR - YOGURT 4
Macarrones con chorizo y salsa de tomate <i>Macaroni with chorizo and tomato sauce</i>	Crema de calabaza y zanahoria <i>Pumpkin And Carrot Cream</i>	Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i>	Arroz con pollo y verduras <i>Rice With Chicken And Vegetables</i>	Sopa de pescado <i>Fish soup</i>
Boquerones rebozados con ensalada <i>Anchovies in batter with salad</i>	Carrillera en su jugo con patatas fritas <i>Cheek in its juice with fries</i>	Croquetas de jamón y bacalao con ensalada <i>Ham and cod croquettes salad</i>	Tortilla de atún con ensalada <i>Tuna omelette with ensalada</i>	Albóndigas a la cazuela con zanahoria y guisantes <i>Meatballs in the casserole with carrots and peas</i>
FRUTA - FRUIT 7	FRUTA - FRUIT 8	FRUTA - FRUIT 9	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 10	FLAN DE VAINILLA-CUSTARD 11
Espaguetis a la carbonara (nata y bacon) <i>Spaghetti carbonara (cream and bacon)</i>	Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i>	Puré de verduras frescas <i>Fresh vegetable puree</i>	Ensalada campera (tomate, pepino, zanahoria, patata,...) <i>Country salad (tomato, cucumber, carrot, potato,...)</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i>
Filete de rape con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <i>Monkfish fillet with lettuce, corn and carrot salad</i>	Filete de sajonia con rodaja de tomate <i>Saxony steak with tomato slice</i>	Huevos rellenos de atún y salsa de tomate <i>Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</i>	Rollito de primavera con salsa agrídulce <i>Springs rolls whit sweet and sour sauce</i>	Hamburguesa con patatas chips <i>Ham pizza with chips</i>
FRUTA - FRUIT 14	FRUTA - FRUIT 15	FRUTA - FRUIT 16	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 17	HELADO - ICE CREAM 18

!! FELICES VACACIONES !!



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, 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

JUNIO 2021

DIETA:

BASAL



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

	1 VERDURA + TERNERA + FRUTA	2 ENSLADA + CERDO + LACTEO	3 DIA FESTIVO	4 VERDURA+ PESCADO AZUL+ FRUTA
7 LEGMBRE + POLLO + LACTEO	8 PASTA + HUEVO+ FRUTA	9 ENSALADA + PESCADO AZUL + LACTEO	10 VERDURA + TERNERA + FRUTA	11 ARROZ + PESCADO+ FRUTA
14 VERDURA+ TERNERA + LACTEO	15 ARROZ + PAVO + FRUTA	16 PATATA+ PESCADO + LACTEO	17 VERDURA + POLLO+ FRUTA	18 ENSALADA + HUEVO + FRUTA

¡¡ FELICES VACACIONES!!

*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	773,67	36,51	29,72	95,05	2	658,58	20,26	39,94	57,55	3	DIA FESTIVO				4	847,55	27,22	30,61	122,40
7	773,67	36,51	29,72	95,05	8	720,09	30,09	34,92	74,62	9	738,49	23,93	23,06	114,71	10	743,01	33,18	25,87	100,32	11	667,40	26,20	31,74	72,36
14	726,81	28,71	33,78	81,63	15	714,60	31,83	34,86	72,28	16	595,62	26,26	27,01	65,34	17	653,35	17,35	27,01	90,44	18	870,60	27,23	31,81	122,88

¡¡ FELICES VACACIONES!!



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

