

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

MAYO

	<p><b>Tallarines a la boloñesa</b> <i>Tagliatelle Bolognese</i></p> <p><b>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz</b> <i>Roman hake with lettuce and corn salad</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 1</p>	<p><b>Sopa de pollo</b> <i>Chicken Soup</i></p> <p><b>Tortilla de patatas con ensalada</b> <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 2</p>	<p>DIA FESTIVO</p> <p>3</p>	<p><b>Paella mixta</b> <i>Mixed paella</i></p> <p><b>Jamón de york con ensalada</b> <i>Assorted cold cuts with salad</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 4</p>
<p><b>Macarrones con chorizo y salsa de tomate</b> <i>Macaroni with chorizo and tomato sauce</i></p> <p><b>Boquerones rebozados con ensalada</b> <i>Anchovies in batter with salad</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 7</p>	<p><b>Crema de calabaza y zanahoria</b> <i>Pumpkin And Carrot Cream</i></p> <p><b>Carrillera en su jugo con patatas fritas</b> <i>Cheek in its juice with fries</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 8</p>	<p><b>Lentejas estofadas con verduras</b> <i>Stewed lentils with vegetables</i></p> <p><b>Filete de pollo con ensalada</b> <i>Chicken fillet with salad</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 9</p>	<p><b>Arroz con pollo y verduras</b> <i>Rice With Chicken And Vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de atún con ensalada</b> <i>Tuna omelette with ensalada</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 10</p>	<p><b>Sopa de pescado</b> <i>Fish soup</i></p> <p><b>Albóndigas de ternera caseras especiales a la cazuela con guisantes</b> <i>Special homemade beef meatballs with green peas</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 11</p>
<p><b>Tallarines salteados con bacon</b> <i>Noodles swirled with bacon</i></p> <p><b>Filete de rape con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</b> <i>Monkfish fillet with lettuce, corn and carrot salad</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 14</p>	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i></p> <p><b>Cinta de lomo fresca plancha con rodaja de tomate</b> <i>Ribbon of tenderloin with tomato slice</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 15</p>	<p><b>Puré de verduras frescas</b> <i>Fresh vegetable puree</i></p> <p><b>Huevos rellenos de atún y salsa de tomate</b> <i>Eggs stuffed with tuna and tomato sauce</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 16</p>	<p><b>Ensalada campera (tomate, pepino, zanahoria, patata,...)</b> <i>Country salad (tomato, cucumber, carrot, potato,...)</i></p> <p><b>Filete de ternera con calabacín</b> <i>Beef steak with zucchini</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 17</p>	<p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato</i></p> <p><b>Filete de ternera con patatas chips</b> <i>Beef steak with chips</i></p> <p>*SIN LACTOSA FRUTA - FRUIT 18</p>

# ¡ 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, 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](mailto:leymar@leymar.es)

# JUNIO 2021

DIETA:

## SIN LACTOSA



### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

	<b>1</b> VERDURA + TERNERA + FRUTA	<b>2</b> ENSLADA + CERDO + LACTEO	<b>3</b> DIA FESTIVO	<b>4</b> VERDURA+ PESCADO AZUL+ FRUTA
<b>7</b> LEGMBRE + POLLO + LACTEO	<b>8</b> PASTA + HUEVO+ FRUTA	<b>9</b> ENSALADA + PESCADO AZUL + LACTEO	<b>10</b> VERDURA + TERNERA + FRUTA	<b>11</b> ARROZ + PESCADO+ FRUTA
<b>14</b> VERDURA+ TERNERA + LACTEO	<b>15</b> ARROZ + PAVO + FRUTA	<b>16</b> PATATA+ PESCADO + LACTEO	<b>17</b> VERDURA + POLLO+ FRUTA	<b>18</b> 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)					
					<b>1</b>	773,67	36,51	29,72	95,05	<b>2</b>	658,58	20,26	39,94	57,55	<b>3</b>	DIA FESTIVO				<b>4</b>	847,55	27,22	30,61	122,40
<b>7</b>	773,67	36,51	29,72	95,05	<b>8</b>	720,09	30,09	34,92	74,62	<b>9</b>	738,49	23,93	23,06	114,71	<b>10</b>	743,01	33,18	25,87	100,32	<b>11</b>	667,40	26,20	31,74	72,36
<b>14</b>	726,81	28,71	33,78	81,63	<b>15</b>	714,60	31,83	34,86	72,28	<b>16</b>	595,62	26,26	27,01	65,34	<b>17</b>	653,35	17,35	27,01	90,44	<b>18</b>	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](mailto:leymar@leymar.es)

