



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	<p>Arroz con pollo y verduras <i>Rice With Chicken And Vegetables</i></p> <p>Boquerones rebozados con ensalada <i>Anchovies in batter with salad</i></p> <p style="text-align: right;">NATILLA COUSTARD 1</p>
<p>Espaguetis a la boloñesa <i>Spaghetti Bolognese</i></p>	<p>Lentejas guisadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i></p>	<p>Crema de calabacín (calabacón y queso) <i>Cream of zucchini (zucchini and cheese)</i></p>	<p>Patatas guisadas con ternera <i>Stewed potatoes with veal</i></p>	<p>Sopa de pescado <i>Fish soup</i></p>
<p>Filete de perca rebozada con ensalada <i>Fillet of perch battered with salad</i></p>	<p>Tortilla de queso con ensalada completa <i>Cheese omelette with complete salad</i></p>	<p>Muslitos de pollo al horno con champiñón <i>Baked chicken drumsticks with mushroom</i></p>	<p>Varitas de merluza con ensalada completa <i>Hake sticks with full salad</i></p>	<p>Albóndigas a la cazuela con zanahoria y guisantes <i>Meatballs in the casserole with carrots and peas</i></p>
FRUTA - FRUIT 4	FRUTA - FRUIT 5	FRUTA - FRUIT 6	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 7	YOGUR - YOGURT 8
<p>Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i></p>	FIESTA	<p>Espirales de colores con jamón y queso gratinado <i>Spirals of colors with ham and cheese gratin</i></p>	<p>Fabada asturiana (chorizo, tocino, morcilla,...) <i>Asturian bean stew (chorizo, bacon, blood sausage, ...)</i></p>	<p>Crema de puerros <i>Cream of leeks</i></p>
<p>Cinta de lomo al ajillo con patatas fritas <i>Fillet of perch battered with fries</i></p>		<p>Bacalao al horno con tomate <i>Baked cod with tomato</i></p>	<p>Tortilla de atún con ensalada mixta <i>Tuna omelette with mixed salad</i></p>	<p>Longanizas frescas en su jugo <i>Fresh sausages in their juice</i></p>
FRUTA - FRUIT 4		FRUTA - FRUIT 13	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 14	YOGUR LÍQUIDO YOGURT 15
<p>Arroz tres delicias (huevo, jamón, guisantes) <i>Rice three delights (egg, ham, peas)</i></p>	<p>Sopa de fideos <i>Noodle Soup</i></p>	<p>Patatas a la marinera <i>Potatoes a la marinera</i></p>	<p>Puré de verduras frescas (Acelga, puerro, nabo...) <i>Fresh vegetable puree (Chard, leek, turnip ...)</i></p>	<p>Fideua de verduras y pescado (merluza) <i>Vegetable and fish fideua (hake)</i></p>
<p>Merluza al horno con salsa verde y guisantes <i>Baked hake with green sauce and beans</i></p>	<p>Cocido completo (morcillo, repollo, chorizo...) <i>Full cooked (blood sausage, cabbage, chorizo ...)</i></p>	<p>Tortilla de jamón con ensalada mixta <i>Ham omelette with mixed salad</i></p>	<p>Pollo asado con patatas fritas <i>Roast Chicken with French Fries</i></p>	<p>Fiambres variados con ensalada completa <i>Assorted cold cuts with full salad</i></p>
FRUTA - FRUIT 18	FRUTA - FRUIT 19	FRUTA - FRUIT 20	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 21	YOGUR - YOGURT 22
<p>Arroz con pollo y verduras <i>Rice With Chicken And Vegetables</i></p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria con picatostes <i>Pumpkin and carrot cream with croutons</i></p>	<p>Sopa de picadillo (fideos, pollo, ternera) <i>Picadillo soup (noodles, chicken, beef)</i></p>	<p>Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i></p>	<p>Ensalada de pasta (tomate, pepino, queso, ...) <i>Pasta salad (tomato, cucumber, cheese, ...)</i></p>
<p>Boquerones rebozados con ensalada <i>Anchovies in batter with salad</i></p>	<p>Lacón a la gallega con patata cocida <i>Galician pork shoulder with cooked potato</i></p>	<p>Merluza al horno con salsa de tomate <i>Baked hake with tomato sauce</i></p>	<p>Tortilla de patata con rodajas de tomate <i>Potato omelette with tomato</i></p>	<p>Rotti de pavo en su salsa con guarnición de champiñón <i>Turkey roti in its sauce garnished with mushroom</i></p>
FRUTA - FRUIT 25	FRUTA - FRUIT 26	FRUTA - FRUIT 27	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT 28	GELATINA COUSTARD 29

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, altramucos, 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

4	Patata + Huevo + Fruta	5	Ensalada + Ternera + Fruta	6	Verdura + Cerdo + Lácteo	7	Legumbre + Pavo + Lácteo	8	Verdura + Huevo + Lácteo
11	Verdura + Huevo + Fruta	12	FIESTA	13	Ensalada + Ternera + Fruta	14	Verdura + Pavo + Lácteo	15	Verdura + Pescado + Fruta
18	Legumbre + Huevo + Lácteo	19	Verdura + Pescado + Fruta	20	Verdura + Pavo + Lácteo	21	Ensalada + Pescado azul + Fruta	22	Verdura + Cerdo + Lácteo
25	Verdura + Huevo + Fruta	26	Ensalada + Pescado + Fruta	27	Arroz + Cerdo + Fruta	28	Verduras + Ternera + Fruta	29	Ensalada + Pescado azul + Fruta

*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)
															1	828,70	16,97	22,25	101,65					
4	29,96	34,74	60,21	84,465	5	37,64	28,64	88,57	112,437	6	31,69	30,75	79,70	59,76	7	24,95	35,30	94,46	90,851	8	29,13	18,06	100,07	70,194
11	757,73	42,219	27,0353	91,233	12	FIESTA				13	47,60	40,10	75,10	114,748	14	30,71	26,51	64,56	68,307	15	49,39	27,54	78,14	58,476
18	28,18	31,24	99,53	83,31	19	47,73	35,90	54,22	98,488	20	27,33	33,54	83,61	83,31	21	23,78	29,03	97,15	92,68	22	26,70	41,77	87,78	80,5725
25	703,23	29,285	29,694	84,45	26	694,7	33,182	33,001	70,374	27	744,24	26,592	27,5538	100,748	28	754,78	34,60	33,95	82,96	29	796,98	24,37	25,95	71,56

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

