

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

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)
															1	828,70	16,97	22,25	101,65
4	0,00	0,00	0,00	84,465	5	0,00	0,00	0,00	112,437	6	0,00	0,00	0,00	59,76	7	0,00	0,00	0,00	90,851
11	757,73	42,219	27,0353	91,233	12	FIESTA				13	0,00	0,00	0,00	114,748	14	0,00	0,00	0,00	68,307
18	0,00	0,00	0,00	83,31	19	0,00	0,00	0,00	98,488	20	0,00	0,00	0,00	83,31	21	0,00	0,00	0,00	92,68
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

