



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

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

