

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<b>Espaguetis a la boloñesa</b> <i>Spaghetti Bolognese</i>	<b>Guisantes salteados con jamón</b> <i>Peas sauteed with ham</i>	<b>Sopa de cocido</b> <i>Cooked soup</i>	<b>Ensaladilla rusa</b> <i>Russian salad</i>	<b>Paella mixta</b> <i>Mixed paella</i>
<b>Filete de rape con ensalada</b> <i>Monkfish fillet with salad</i>	<b>Ragout de pavo a la jardinera</b> <i>Turkey ragout in the planter</i>	<b>Cocido completo</b> <i>Full cooked</i>	<b>Tortilla de jamón con rodaja de tomate</b> <i>Ham omelette with tomato slice</i>	<b>Fiambres variados con ensalada</b> <i>Assorted cold cuts with salad</i>
FRUTA - FRUIT <b>3</b>	FRUTA - FRUIT <b>4</b>	FRUTA - FRUIT <b>5</b>	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT <b>6</b>	YOGUR - YOGURT <b>7</b>
<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <i>Stewed lentils with vegetables</i>	<b>Crema de calabacín</b> <i>Cream of zucchini</i>	<b>Tallarines a la carbonara</b> <i>Tagliatelle carbonara</i>	<b>Ensalada alemana (Patata, huevo y jamón)</b> <i>German salad (Potato, egg and ham)</i>	<b>Sopa de pescado</b> <i>Fish soup</i>
<b>Merluza empanada con ensalada</b> <i>Breaded hake with salad</i>	<b>Pollo asado con patatas</b> <i>Roasted Chicken With Potatoes</i>	<b>Boquerones rebozados con ensalada</b> <i>Anchovies in batter with salad</i>	<b>Magro de cerdo con tomate</b> <i>Lean pork with tomato</i>	<b>Tortilla de patatas con ensalada</b> <i>Spanish omelette with salad</i>
FRUTA - FRUIT <b>10</b>	FRUTA - FRUIT <b>11</b>	FRUTA - FRUIT <b>12</b>	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT <b>13</b>	FLAN DE VAINILLA-CUSTARD <b>14</b>
<b>Macarrones con chorizo</b> <i>Macaroni with chorizo</i>	<b>Sopa de picadillo</b> <i>Picadillo soup</i>	<b>Judías blancas guisadas con chorizo</b> <i>White beans stewed with chorizo</i>	<b>Puré de verduras frescas</b> <i>Fresh vegetable puree</i>	<b>Arroz tres delicias</b> <i>Rice three delights</i>
<b>Filete de perca rebozada con ensalada</b> <i>Fillet of perch battered with salad</i>	<b>Filete de sajonia con patatas fritas</b> <i>Saxony steak with french fries</i>	<b>Huevos rellenos con atún</b> <i>Eggs stuffed with tuna</i>	<b>Albóndigas a la cazuela con zanahoria y guisantes</b> <i>Meatballs in the casserole with carrots and peas</i>	<b>Flamenquines con ensalada</b> <i>Flamenquines with salad</i>
FRUTA - FRUIT <b>17</b>	FRUTA - FRUIT <b>18</b>	FRUTA - FRUIT <b>19</b>	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT <b>20</b>	YOGUR - YOGURT <b>21</b>
<b>Crema de zanahoria y patata</b> <i>Carrot and potato cream</i>	<b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i>	<b>Sopa de pollo</b> <i>Chicken Soup</i>	<b>Ensalada de pasta</b> <i>Pasta salad</i>	<b>Patatas con ternera</b> <i>Potatoes with veal</i>
<b>Rabas de calamar a la andaluza con ensalada</b> <i>Squid squid Andalusian style with salad</i>	<b>Filete de pollo con patatas fritas</b> <i>Chicken fillet with french fries</i>	<b>Carrillera en su jugo con verduras</b> <i>Cheek in its juice with vegetables</i>	<b>Bacalao al horno con tomate</b> <i>Baked cod with tomato</i>	<b>Croquetas y empanadillas con ensalada</b> <i>Croquettes and dumplings with salad</i>
FRUTA - FRUIT <b>24</b>	FRUTA - FRUIT <b>25</b>	FRUTA - FRUIT <b>26</b>	* PAN INTEGRAL FRUTA - FRUIT <b>27</b>	FLAN DE VAINILLA-CUSTARD <b>28</b>
<b>FESTIVO</b> <b>31</b>	<b>JUNIO</b>	<b>JUNIO</b>	<b>JUNIO</b>	<b>JUNIO</b>

EL MENÚ DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA - THE DAILY MENU IS ACCOMPANIED BY BREAD AND WATER

LOS MENÚS CON ESTE SIMBOLO 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, 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)

### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

3	VERDURA+ HUEVO + LACTEO	4	PATATA+ CERDO+ FRUTA	5	VERDURA + PESCADO AZUL+ LACTEO	6	ENSALADA+ TERNERA + FRUTA	7	VERDURA+ POLLO+ FRUTA
10	ARROZ + CERDO + LACTEO	11	PATATA + HUEVO+ FRUTA	12	VERDURA + PAVO + LACTEO	13	LEGUMBRE + PESCADO + FRUTA	14	ENSALADA + TERNERA + FRUTA
17	VERDURA+ POLLO+ LACTEO	18	ENSALADA + TERNERA + FRUTA	19	PATATA+ PESCADO AZUL + LACTEO	20	LEGUMBRE + PAVO+ FRUTA	21	VERDURA+ PESCADO AZUL + FRUTA
24	LEGUMBR + HUEVO + LACTEO	25	ARROZ +PESCADO + FRUTA	26	ENSALADA+ POLLO+ LACTEO	27	VERDURA + HUEVO+ FRUTA	23	VERDURA+ CERDO + FRUTA
31	FESTIVO								

\*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)
3	728,91	32,14	28,81	90,40	4	616,27	37,68	26,88	58,63	5	721,28	30,80	31,72	83,26	6	697,78	23,66	40,10	64,42	7	847,55	27,22	30,61	122,40
10	760,61	41,15	24,45	99,44	11	757,00	43,46	34,87	69,57	12	798,27	35,12	33,91	93,16	13	650,05	34,04	27,16	70,35	14	675,68	28,41	31,66	72,90
17	773,67	36,51	29,72	95,05	18	747,50	32,61	40,86	66,25	19	642,24	35,74	20,99	82,42	20	777,21	23,37	41,13	81,99	21	841,38	28,26	38,52	96,84
24	684,98	14,80	32,80	86,39	25	683,50	41,27	31,96	61,00	26	633,77	31,52	36,03	48,08	27	735,01	30,83	31,73	86,83	28	811,47	29,66	37,61	92,87
31	FESTIVO																							

