



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ABRIL	ABRIL	FESTIVO	FESTIVO	DIA NO LECTIVO
		1	2	3
Crema de calabacín (calabacín y queso)	Macarrones con chorizo y salsa de tomate	Judías verdes rehogadas	Potaje de garbanzos	Ensaladilla rusa
Limanda a la romana con zanahoria baby	Pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja	Lacón a la gallega	Tortilla de queso con ensalada de tomate, zanahoria y maíz	Cinta de lomo a la plancha con champiñón salteado
FRUTA 6	HELADO 7	FRUTA 8	FRUTA 9	FRUTA 10
Lentejas estofadas con chorizo	Sopa de verduras (puerro, zanahoria y calabacín)	Marmitako de bonito	Crema de verduras frescas (acelgas, puerro, nabo, zanahoria)	Ensalada de arroz (queso, jamón, tomate, maíz)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Magro de cerdo con pisto	Roti de pavo con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja	Salmón al horno con patatas panaderas	Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja
FRUTA 13	YOGUR 14	FRUTA 15	FRUTA 16	FRUTA 17
Menestra de verduras salteada con bacon y tomate	Arroz con salsa de tomate	Patatas a la riojana	Ensalada de pasta (atún, aceitunas, tomate y queso)	Jufías blancas con chorizo
Solomillo de cerdo a la plancha con patatas fritas	Pollo en pepitoria con guisantes	Merluza orly con ensalada de lechuga y tomate	Carne asada con verduras	Huevos rellenos de atún y salsa de tomate
FRUTA 20	FLAN DE VAINILLA 21	FRUTA 22	FRUTA 23	FRUTA 24
Espaguetis a la carbonara (nata y bacon)	Ensalada campera	Paella mixta (merluza y pollo)	Sopa de pescado	Vichysoise (puerro y queso)
Emperador al ajillo con guisantes	Jamonicos de pollo con tomate	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja	Croquetas de jamon y empanadillas de atún con ensalada de tomate, zanahoria y maíz	Albóndigas a la cazuela con champiñón
FRUTA 27	YOGUR 28	FRUTA 29	FRUTA 30	HELADO 31

EL MENU DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA

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, 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



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

		1	<i>FESTIVO</i>	2	<i>FESTIVO</i>	3	<i>NO LECTIVO</i>		
6	Patata + Ternera + Fruta	7	Verdura + Pescado azul + Fruta	8	Arroz + Pollo + Lácteo	9	Pasta + Pavo + Fruta	10	Verdura + Pescado + Lácteo
13	Patata + Pescado azul + Lácteo	14	Arroz + Pollo + Lácteo	15	Pasta + Pavo + Fruta	16	Pasta + Huevo + Lácteo	17	Verdura + Pescado + Lácteo
20	Arroz + Pavo + Lácteo	21	Verdura + Ternera + Fruta	22	Ensalada + Huevo + Lácteo	23	Patata + Pescado + Fruta	24	Verdura + Pollo + Lácteo
27	Verdura + Cerdo + Fruta	28	Pasta + Pescado azul + Fruta	29	Verdura + Ternera + Lácteo	30	Patata + Pollo + Fruta	31	Verdura + Huevo + Lácteo

*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					2					3									
6	705,54	31,912	31,62	75,6	7	807,25	51,78	30,4715	85,74	8	570,6	29,957	24,742	60,205	9	779,09	40,084	32,5888	86,879	10	697,18	33,903	35,8036	63,498
13	741,24	31,486	27,5433	96,976	14	710,65	45,613	27,365	73,868	15	758,64	44,649	32,0103	75,188	16	728,32	33,6635	34,09215	73,5375	17	779,98	36,53	27,6131	102,117
20	755,23	36,714	40,0561	65,096	21	883,88	51,171	33,8396	100,201	22	770,93	33,635	39,2833	75,268	23	819,65	37,483	34,944	94,301	24	666,09	35,374	23,3438	83,334
27	813,89	37,767	36,1363	88,438	28	708,69	49,613	27,8103	68,708	29	698,12	20,345	22,2088	110,943	30	732,8	19,215	32,703	95,627	31	711,18	18,565	39,3936	73,437

