

TRILEMA EL PILAR

ENERO 2024

Basal


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
05
08

 Kcal 648 P. 20
 Lip. 20 H.C. 90

- CREMA DE VERDURAS
- CON PICATOSTES
- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

 Kcal 535 P. 25
 Lip. 9 H.C. 82

- CODITOS A LA NAPOLITANA
- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

 Kcal 495 P. 31
 Lip. 15 H.C. 54

- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATA Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN

11

 Kcal 563 P. 26
 Lip. 9 H.C. 88

- ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN)
- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

 Kcal 495 P. 19
 Lip. 12 H.C. 70

- LENTEJAS GUIADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

 Kcal 672 P. 21
 Lip. 19 H.C. 98

- FUSILLIS AURORA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

 Kcal 623 P. 21
 Lip. 18 H.C. 89

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- NUGGETS DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

 Kcal 771 P. 22
 Lip. 43 H.C. 63

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- LÁCTEO Y PAN

18

 Kcal 444 P. 17
 Lip. 9 H.C. 69

- SOPA DE COCIDO
- GARBANZOS CON ROPA VIEJA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

 Kcal 577 P. 27
 Lip. 8 H.C. 92

- CREMA DE CALABAZA
- CON PALOMITAS
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

 Kcal 714 P. 22
 Lip. 22 H.C. 102

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- FILETE RUSO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

 Kcal 360 P. 19
 Lip. 6 H.C. 54

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO CON CACHELOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

 Kcal 489 P. 14
 Lip. 9 H.C. 79

- PURÉ DE ZANAHORIAS
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

25

 Kcal 593 P. 42
 Lip. 12 H.C. 73

- PATATAS CON VERDURAS
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

 Kcal 509 P. 31
 Lip. 8 H.C. 72

- LENTEJAS GUIADAS
- FILETE DE GALLO A LA ROMANA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

 Kcal 551 P. 19
 Lip. 25 H.C. 70

- CREMA DE CALABACÍN
- SALCHICHAS CON TOMATE Y PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

 Kcal 938 P. 26
 Lip. 46 H.C. 95

- CODITOS A LA ESPAÑOLA
- TORTILLA GUISADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

 Kcal 537 P. 43
 Lip. 13 H.C. 56

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LOMO ADOBADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

 Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

 Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
 Arroz, pasta o patata
 Pescado o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteo o fruta
 Fruta


TRILEMA EL PILAR

ENERO 2024

Vegano


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
05
08

 Kcal 577 P. 17
 Lip. 9 H.C. 103

- CREMA DE VERDURAS
- GARBANZOS REHOGADOS
- CON PICATOSTES
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

 Kcal 547 P. 19
 Lip. 6 H.C. 91

- PASTA NAPOLITANA
- GUISANTES REHOGADOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

 Kcal 423 P. 19
 Lip. 8 H.C. 64

- SOPA DE VERDURAS
- ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
- POSTRE Y PAN

11

 Kcal 492 P. 9
 Lip. 4 H.C. 94

- ARROZ CON VERDURAS
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

 Kcal 402 P. 15
 Lip. 6 H.C. 66

- LENTEJAS CON VERDURA
- MENESTRA DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

 Kcal 564 P. 20
 Lip. 5 H.C. 97

- PASTA AL AJILLO
- GUISANTES REHOGADOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

 Kcal 569 P. 16
 Lip. 5 H.C. 110

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- ARROZ CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

 Kcal 419 P. 14
 Lip. 11 H.C. 58

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- DELICIA VEGETAL CON QUINOA Y KALE
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

18

 Kcal 441 P. 13
 Lip. 7 H.C. 77

- SOPA DE VERDURAS
- GARBANZOS CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

 Kcal 501 P. 17
 Lip. 7 H.C. 88

- CREMA DE CALABAZA
- LENTEJAS CON ARROZ
- CON PALOMITAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

 Kcal 590 P. 17
 Lip. 6 H.C. 104

- ARROZ BLANCO
- GUISANTES REHOGADOS
- SALSA DE TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

 Kcal 436 P. 13
 Lip. 9 H.C. 71

- VICHYSOISE
- CROQUETAS DE CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

 Kcal 437 P. 19
 Lip. 7 H.C. 70

- CREMA DE ZANAHORIAS
- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- POSTRE Y PAN

25

 Kcal 553 P. 16
 Lip. 7 H.C. 101

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

 Kcal 425 P. 15
 Lip. 5 H.C. 71

- LENTEJAS CON VERDURA
- COLIFLOR AJOARRIERO
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

 Kcal 409 P. 12
 Lip. 7 H.C. 65

- CREMA DE CALABACÍN
- ALUBIAS A LA VINAGRETA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

 Kcal 548 P. 19
 Lip. 6 H.C. 91

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- GUISANTES REHOGADOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

 Kcal 450 P. 19
 Lip. 10 H.C. 68

- SOPA DE VERDURAS
- GARBANZOS REHOGADOS
- POSTRE Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

 Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

 Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
 Arroz, pasta o patata
 Pescado o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteo o fruta
 Fruta




LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
01		02		03		04		05	

08	Kcal 544 Lip. 17	P. 25 H.C. 67	09	Kcal 536 Lip. 5	P. 19 H.C. 90	10	Kcal 409 Lip. 7	P. 32 H.C. 49	11	Kcal 491 Lip. 4	P. 9 H.C. 94	12	Kcal 466 Lip. 11	P. 23 H.C. 63
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - GUI SANTES REHOGADOS - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - POLLO A LA PLANCHA - LÁCTEO Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA SIN SAL - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 						

15	Kcal 667 Lip. 18	P. 30 H.C. 92	16	Kcal 555 Lip. 5	P. 16 H.C. 106	17	Kcal 403 Lip. 12	P. 17 H.C. 48	18	Kcal 477 Lip. 7	P. 14 H.C. 84	19	Kcal 361 Lip. 7	P. 21 H.C. 49
<ul style="list-style-type: none"> - PASTA AL AJILLO - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON VERDURA SIN PATATA - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 						

22	Kcal 670 Lip. 17	P. 27 H.C. 97	23	Kcal 328 Lip. 3	P. 6 H.C. 58	24	Kcal 419 Lip. 12	P. 18 H.C. 54	25	Kcal 547 Lip. 7	P. 16 H.C. 101	26	Kcal 456 Lip. 6	P. 29 H.C. 68
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - VICHYSOISE - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUI SADAS CON VERDURAS - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA SIN SAL - GALLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 						

29	Kcal 369 Lip. 7	P. 22 H.C. 51	30	Kcal 536 Lip. 5	P. 19 H.C. 90	31	Kcal 589 Lip. 29	P. 23 H.C. 49
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA AL HORNO - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - GUI SANTES REHOGADOS - FRUTA FRESCA Y PAN 		<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 				

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



TRILEMA EL PILAR

ENERO 2024

No leche


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
05
08

 Kcal 603 P. 26
 Lip. 19 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- CON PICATOSTES
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

 Kcal 528 P. 26
 Lip. 8 H.C. 81

- PASTA NAPOLITANA
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

 Kcal 523 P. 33
 Lip. 23 H.C. 41

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO EN PEPITORIA
- POSTRE Y PAN

11

 Kcal 623 P. 37
 Lip. 11 H.C. 88

- ARROZ CON VERDURAS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

 Kcal 471 P. 19
 Lip. 12 H.C. 66

- LENTEJAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

 Kcal 644 P. 21
 Lip. 19 H.C. 92

- PASTA AL AJILLO
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

 Kcal 588 P. 32
 Lip. 19 H.C. 64

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- POLLO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

 Kcal 716 P. 23
 Lip. 44 H.C. 48

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

18

 Kcal 553 P. 23
 Lip. 14 H.C. 78

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- GARBANZOS CON ROPA VIEJA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

 Kcal 465 P. 23
 Lip. 8 H.C. 70

- CREMA DE CALABAZA
- CON PALOMITAS
- FILETE DE ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

 Kcal 671 P. 26
 Lip. 18 H.C. 94

- ARROZ BLANCO
- SALSAS DE TOMATE
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

 Kcal 376 P. 19
 Lip. 8 H.C. 54

- SOPA DE FIDEOS
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

 Kcal 383 P. 16
 Lip. 14 H.C. 44

- CREMA DE ZANAHORIAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

25

 Kcal 501 P. 31
 Lip. 6 H.C. 76

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

 Kcal 497 P. 31
 Lip. 8 H.C. 70

- LENTEJAS CON VERDURA
- GALLO A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

 Kcal 473 P. 26
 Lip. 14 H.C. 56

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

 Kcal 939 P. 26
 Lip. 49 H.C. 90

- PASTA A LA ESPAÑOLA
- TORTILLA GUISADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

 Kcal 458 P. 40
 Lip. 14 H.C. 40

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

 Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

 Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
 Arroz, pasta o patata
 Pescado o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteo o fruta
 Fruta


TRILEMA EL PILAR

ENERO 2024

No huevo


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
05
08

 Kcal 603 P. 26
 Lip. 19 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- CON PICATOSTES
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

 Kcal 528 P. 26
 Lip. 8 H.C. 81

- PASTA NAPOLITANA
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

 Kcal 417 P. 32
 Lip. 7 H.C. 50

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO EN SU JUGO
- LÁCTEO Y PAN

11

 Kcal 623 P. 37
 Lip. 11 H.C. 88

- ARROZ CON VERDURAS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

 Kcal 528 P. 38
 Lip. 10 H.C. 66

- LENTEJAS CON VERDURA
- POLLO ENCEBOLLADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

 Kcal 690 P. 23
 Lip. 20 H.C. 98

- PASTA AURORA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

 Kcal 588 P. 32
 Lip. 19 H.C. 64

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- POLLO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

 Kcal 478 P. 31
 Lip. 13 H.C. 51

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- MAGRO EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

18

 Kcal 553 P. 23
 Lip. 14 H.C. 78

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- GARBANZOS CON ROPA VIEJA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

 Kcal 442 P. 22
 Lip. 9 H.C. 63

- CREMA DE CALABAZA
- CON PALOMITAS
- MERLUZA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

 Kcal 671 P. 26
 Lip. 18 H.C. 94

- ARROZ BLANCO
- SALSAS DE TOMATE
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

 Kcal 376 P. 19
 Lip. 8 H.C. 54

- SOPA DE FIDEOS
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

 Kcal 513 P. 30
 Lip. 15 H.C. 58

- CREMA DE ZANAHIAS
- ESTOFADO DE AVE
- LÁCTEO Y PAN

25

 Kcal 501 P. 31
 Lip. 6 H.C. 76

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

 Kcal 461 P. 30
 Lip. 5 H.C. 68

- LENTEJAS CON VERDURA
- GALLO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

 Kcal 475 P. 18
 Lip. 14 H.C. 63

- CREMA DE CALABACÍN
- SALCHICHAS CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

 Kcal 661 P. 34
 Lip. 20 H.C. 82

- PASTA A LA ESPAÑOLA
- ESTOFADO DE AVE
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

 Kcal 498 P. 38
 Lip. 12 H.C. 52

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

 Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

 Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
 Arroz, pasta o patata
 Pescado o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteo o fruta
 Fruta


TRILEMA EL PILAR

ENERO 2024

No frutos secos


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
05
08

 Kcal 620 P. 20
 Lip. 20 H.C. 85

- CREMA DE VERDURAS
- CON PICATOSTES
- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

 Kcal 528 P. 26
 Lip. 8 H.C. 81

- PASTA NAPOLITANA
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

 Kcal 563 P. 32
 Lip. 21 H.C. 53

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO EN PEPITORIA
- LÁCTEO Y PAN

11

 Kcal 623 P. 37
 Lip. 11 H.C. 88

- ARROZ CON VERDURAS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

 Kcal 471 P. 19
 Lip. 12 H.C. 66

- LENTEJAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

 Kcal 690 P. 23
 Lip. 20 H.C. 98

- PASTA AURORA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

 Kcal 641 P. 25
 Lip. 19 H.C. 87

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- NUGGETS DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

 Kcal 756 P. 22
 Lip. 43 H.C. 60

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

18

 Kcal 553 P. 23
 Lip. 14 H.C. 78

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- GARBANZOS CON ROPA VIEJA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

 Kcal 465 P. 23
 Lip. 8 H.C. 70

- CREMA DE CALABAZA
- CON PALOMITAS
- FILETE DE ABADAJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

 Kcal 693 P. 21
 Lip. 22 H.C. 98

- ARROZ BLANCO
- SALSAS DE TOMATE
- FILETE RUSO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

 Kcal 376 P. 19
 Lip. 8 H.C. 54

- SOPA DE FIDEOS
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

 Kcal 480 P. 14
 Lip. 10 H.C. 75

- CREMA DE ZANAHORIAS
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

25

 Kcal 501 P. 31
 Lip. 6 H.C. 76

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

 Kcal 497 P. 31
 Lip. 8 H.C. 70

- LENTEJAS CON VERDURA
- GALLO A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

 Kcal 475 P. 18
 Lip. 14 H.C. 63

- CREMA DE CALABACÍN
- SALCHICHAS CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

 Kcal 939 P. 26
 Lip. 49 H.C. 90

- PASTA A LA ESPAÑOLA
- TORTILLA GUISADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

 Kcal 498 P. 38
 Lip. 12 H.C. 52

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

 Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

 Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
 Arroz, pasta o patata
 Pescado o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteo o fruta
 Fruta


TRILEMA EL PILAR

ENERO 2024

No cerdo


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
05
08

 Kcal 603 P. 26
 Lip. 19 H.C. 77

- CREMA DE VERDURAS
- CON PICATOSTES
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

 Kcal 528 P. 26
 Lip. 8 H.C. 81

- PASTA NAPOLITANA
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

 Kcal 563 P. 32
 Lip. 21 H.C. 53

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO EN PEPITORIA
- LÁCTEO Y PAN

11

 Kcal 651 P. 28
 Lip. 18 H.C. 86

- ARROZ CON VERDURAS
- TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

 Kcal 471 P. 19
 Lip. 12 H.C. 66

- LENTEJAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

 Kcal 690 P. 23
 Lip. 20 H.C. 98

- PASTA AURORA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

 Kcal 641 P. 25
 Lip. 19 H.C. 87

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- NUGGETS DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

 Kcal 756 P. 22
 Lip. 43 H.C. 60

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

18

 Kcal 519 P. 22
 Lip. 11 H.C. 78

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

 Kcal 465 P. 23
 Lip. 8 H.C. 70

- CREMA DE CALABAZA
- CON PALOMITAS
- FILETE DE ABADAJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

 Kcal 671 P. 26
 Lip. 18 H.C. 94

- ARROZ BLANCO
- SALSAS DE TOMATE
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

 Kcal 467 P. 27
 Lip. 14 H.C. 54

- SOPA DE FIDEOS
- SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

 Kcal 480 P. 14
 Lip. 10 H.C. 75

- CREMA DE ZANAHORIAS
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

25

 Kcal 501 P. 31
 Lip. 6 H.C. 76

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

 Kcal 497 P. 31
 Lip. 8 H.C. 70

- LENTEJAS CON VERDURA
- GALLO A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

 Kcal 473 P. 26
 Lip. 14 H.C. 56

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

 Kcal 890 P. 24
 Lip. 45 H.C. 90

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- TORTILLA GUIASADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

 Kcal 434 P. 29
 Lip. 10 H.C. 50

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- TERNERA EN SU JUGO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

 Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

 Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
 Arroz, pasta o patata
 Pescado o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteo o fruta
 Fruta


TRILEMA EL PILAR

ENERO 2024

Celiaco


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
05
08

 Kcal 547
 Lip. 17

 P. 22
 H.C. 70

- CREMA DE VERDURAS
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

 Kcal 557
 Lip. 8

 P. 20
 H.C. 95

- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN
- MERLUZA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

 Kcal 590
 Lip. 21

 P. 28
 H.C. 63

- SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
- POLLO EN PEPITORIA
- LÁCTEO Y PAN

11

 Kcal 648
 Lip. 11

 P. 35
 H.C. 96

- ARROZ CON VERDURAS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

 Kcal 355
 Lip. 13

 P. 8
 H.C. 47

- MENESTRA DE VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

 Kcal 672
 Lip. 18

 P. 15
 H.C. 105

- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

 Kcal 613
 Lip. 19

 P. 30
 H.C. 72

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- POLLO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

 Kcal 781
 Lip. 43

 P. 19
 H.C. 68

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

18

 Kcal 580
 Lip. 14

 P. 20
 H.C. 88

- SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
- GARBANZOS CON ROPA VIEJA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

 Kcal 486
 Lip. 8

 P. 20
 H.C. 78

- CREMA DE CALABAZA
- CON PALOMITAS
- FILETE DE ABADAJE EMPANADO SIN GLUTEN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

 Kcal 695
 Lip. 18

 P. 24
 H.C. 102

- ARROZ BLANCO
- SALSA DE TOMATE
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

 Kcal 382
 Lip. 7

 P. 15
 H.C. 60

- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

 Kcal 448
 Lip. 13

 P. 12
 H.C. 64

- CREMA DE ZANAHORIAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

25

 Kcal 526
 Lip. 6

 P. 28
 H.C. 84

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

 Kcal 504
 Lip. 8

 P. 27
 H.C. 76

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- GALLO A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

 Kcal 499
 Lip. 14

 P. 15
 H.C. 71

- CREMA DE CALABACÍN
- SALCHICHAS CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

 Kcal 967
 Lip. 49

 P. 20
 H.C. 104

- PASTA A LA ESPAÑOLA SIN GLUTEN
- TORTILLA GUISADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

 Kcal 524
 Lip. 12

 P. 35
 H.C. 61

- SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

 Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

 Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
 Arroz, pasta o patata
 Pescado o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteo o fruta
 Fruta
