

TRILEMA EL PILAR

ABRIL 2024

BASAL


LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	Kcal 624 Lip. 19	P. 21 H.C. 86	03	Kcal 695 Lip. 23	P. 26 H.C. 87	04	Kcal 574 Lip. 11	P. 24 H.C. 87	05	Kcal 541 Lip. 17	P. 31 H.C. 59	
			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MELOSO - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		
08	Kcal 646 Lip. 19	P. 22 H.C. 91	09	Kcal 643 Lip. 11	P. 31 H.C. 99	10	Kcal 582 Lip. 15	P. 31 H.C. 74	11	Kcal 591 Lip. 6	P. 31 H.C. 94	12	Kcal 530 Lip. 15	P. 23 H.C. 71
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON CHORIZO - TORTILLA FRANCESA - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - CARNE ASADA CON ZANAHORIA ASADA A LAS FINAS HIERBAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA ECOLÓGICA Y PAN 	
15	Kcal 505 Lip. 18	P. 18 H.C. 60	16	Kcal 814 Lip. 42	P. 26 H.C. 76	17	Kcal 579 Lip. 11	P. 28 H.C. 85	18	Kcal 474 Lip. 12	P. 15 H.C. 67	19	Kcal 543 Lip. 19	P. 15 H.C. 70
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - SALCHICHAS FRESCAS - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS - MERLUZA A LA RIOJANA CON TOMATE Y VERDURAS - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
22	Kcal 582 Lip. 13	P. 22 H.C. 87	23	Kcal 607 Lip. 18	P. 43 H.C. 65	24	Kcal 704 Lip. 18	P. 34 H.C. 95	25	Kcal 700 Lip. 19	P. 48 H.C. 80	26	Kcal 681 Lip. 19	P. 31 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE LETRAS - LIBRITOS DE LOMO - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ RIOJANO - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA CON ALIÑO DE CÍTRICOS - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS - PASTA AL AJILLO - FRUTA ECOLÓGICA Y PAN 	
29	Kcal 673 Lip. 21	P. 23 H.C. 92	30	Kcal 398 Lip. 6	P. 19 H.C. 61									
	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON TOMATE - FILETES RUSOS EN SALSAS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN 										

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia

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