

TRILEMA EL PILAR

MAYO 2024

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	02	03
----	----	----

06	07	08	09	10
----	----	----	----	----

- MACARRONES CON CREMA DE COLIFLOR
- MAGRO EN SALSA AGRIDULCE CON PIÑA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- BIENMESABE DE MERLUZA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- LÁCTEO Y PAN

- ENSALADA DE ARROZ
- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABACÍN
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

13	14	15	16	17
----	----	----	----	----

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- SALMÓN AL HORNO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- HELADO Y PAN

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO EMPANADO SIN GLUTEN
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y TOTOPOS

- LENTEJAS GUIADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA ECOLÓGICA Y PAN

20	21	22	23	24
----	----	----	----	----

- SOPA DE ESTRELLAS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- CANELONES ROSSINI
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ MARINERO
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- LÁCTEO Y PAN

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- TORTILLA DE ATÚN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PATATAS GUIADAS
- DELICIAS DE MERLUZA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

27	28	29	30	31
----	----	----	----	----

- PURÉ DE ZANAHORIAS
- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON PATATA Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

- LENTEJAS CON ARROZ
- ABADENO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE FIDEOS
- TORTILLA DE CHORIZO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN

- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE
- LOMO CON SALSA DE QUESO CON CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ENSALADA DE PASTA ECOLÓGICA
- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
- PATATAS
- FRUTA ECOLÓGICA 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 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





Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Hoycosa hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.cuidateycomesano.com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

