

# TRILEMA EL PILAR

## JUNIO 2024

### BASAL



#### LUNES

**03** Kcal 594 P. 20  
Lip. 15 H.C. 89

- LENTEJAS GUIADAS
- CROQUETAS Y EMPANADILLAS
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

#### MARTES

**04** Kcal 566 P. 24  
Lip. 11 H.C. 88

- ARROZ RIOJANO
- MERLUZA EN SALSA VELOUTÉ CON CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA Y PAN

#### MIÉRCOLES

**05** Kcal 522 P. 33  
Lip. 8 H.C. 69

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- CARNE ASADA CON PATATA CUADRO
- LÁCTEO Y PAN

#### JUEVES

**06** Kcal 670 P. 22  
Lip. 19 H.C. 95

- MACARRONES A LA NAPOLITANA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

#### VIERNES

**07** Kcal 823 P. 41  
Lip. 22 H.C. 54

- ENSALADILLA RUSA
- POLLO ASADO
- BERENJENA
- FRUTA ECOLÓGICA Y PAN

**10** Kcal 603 P. 22  
Lip. 12 H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- BIENMESABE DE MERLUZA
- MAYONESA DE SOJA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11** Kcal 379 P. 19  
Lip. 7 H.C. 53

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS
- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**12** Kcal 583 P. 22  
Lip. 16 H.C. 80

- GARBANZOS GUIADOS
- TORTILLA DE ATÚN
- ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO
- LÁCTEO Y PAN

**13** Kcal 684 P. 38  
Lip. 18 H.C. 89

- CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA
- ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**14** Kcal 477 P. 15  
Lip. 16 H.C. 63

- SOPA DE FIDEOS
- SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17** Kcal 802 P. 20  
Lip. 41 H.C. 78

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18** Kcal 563 P. 35  
Lip. 9 H.C. 82

- LENTEJAS HORTELANAS
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA CON ALIÑO DE CÍTRICOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**19** Kcal 767 P. 39  
Lip. 24 H.C. 90

- ENSALADA DE PASTA ECOLÓGICA
- POLLO CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20** Kcal 723 P. 24  
Lip. 22 H.C. 106

- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
- PATATAS
- HELADO Y PAN

**21** Kcal 559 P. 21  
Lip. 7 H.C. 92

- ARROZ CON VERDURAS
- FILETE DE SAJONIA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA ECOLÓGICA Y PAN

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

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.

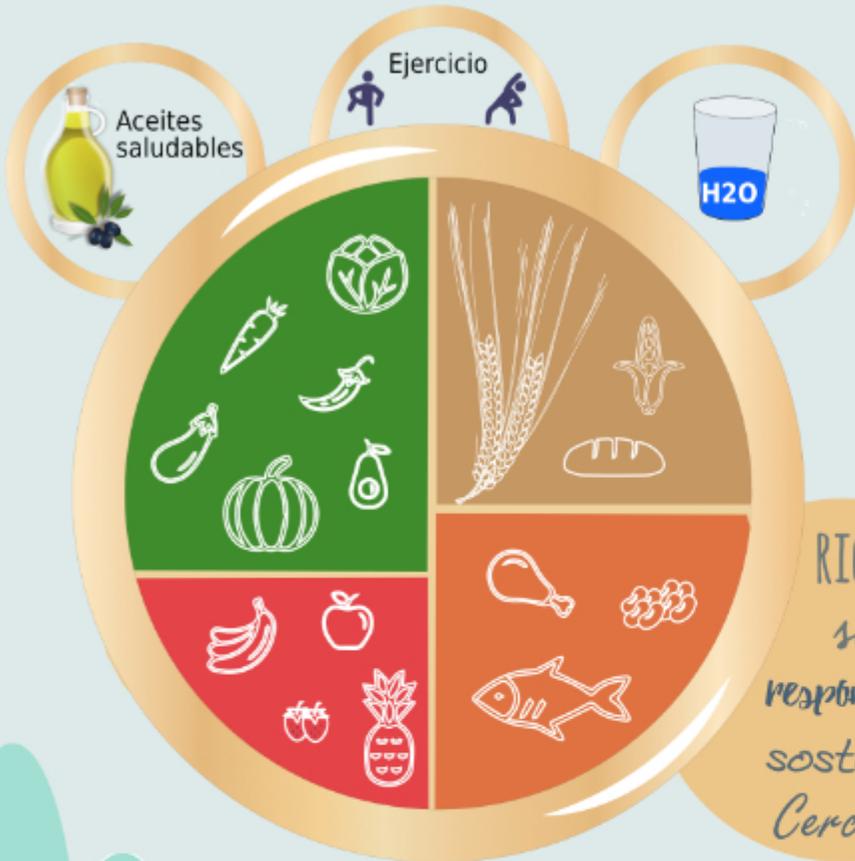
● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

#### 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



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](http://www.cuidateycomesano.com)



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE

