

**TRILEMA EL PILAR**  
 SEPTIEMBRE 2024  
 BASAL

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 661  
 Lip. 15

 P. 21  
 H.C. 103

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

**10**

 Kcal 416  
 Lip. 7

 P. 17  
 H.C. 65

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 710  
 Lip. 21

 P. 33  
 H.C. 89

- ENSALADA DE PASTA
- MERLUZA ORLY
- MAYONESA
- LÁCTEO Y PAN

**12**

 Kcal 526  
 Lip. 13

 P. 20  
 H.C. 75

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

**13**

 Kcal 542  
 Lip. 13

 P. 42  
 H.C. 59

- SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS
- POLLO ASADO
- PATATA DADO
- FRUTA ECOLÓGICA Y PAN

**16**

 Kcal 709  
 Lip. 17

 P. 32  
 H.C. 104

- PASTA ECOLÓGICA CON TOMATE Y ORÉGANO
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 581  
 Lip. 17

 P. 28  
 H.C. 68

- CREMA DE CALABACÍN
- RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 637  
 Lip. 19

 P. 37  
 H.C. 73

- GARBANZOS REHOGADOS
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON CHAMPIÑÓN
- LÁCTEO Y PAN

**19**

 Kcal 710  
 Lip. 40

 P. 19  
 H.C. 62

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

**20**

 Kcal 730  
 Lip. 16

 P. 31  
 H.C. 53

- ENSALADILLA RUSA
- CARNE ASADA
- BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 458  
 Lip. 8

 P. 20  
 H.C. 70

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 564  
 Lip. 9

 P. 26  
 H.C. 87

- ARROZ CON POLLO
- MERLUZA A LA RIOJANA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 540  
 Lip. 13

 P. 23  
 H.C. 75

- LENTEJAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

**26**

 Kcal 642  
 Lip. 21

 P. 24  
 H.C. 87

- CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA
- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON ZANAHORIA Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN

**27**

 Kcal 530  
 Lip. 15

 P. 23  
 H.C. 71

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA ECOLÓGICA Y PAN

**30**

 Kcal 492  
 Lip. 17

 P. 18  
 H.C. 59

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- SALCHICHAS FRESCAS
- PATATA PANADERA
- 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

**TRILEMA EL PILAR**  
 SEPTIEMBRE 2024  
 CELIACO

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 727  
 Lip. 19

 P. 17  
 H.C. 114

- ARROZ BLANCO
- SALSA DE TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**10**

 Kcal 594  
 Lip. 28

 P. 18  
 H.C. 59

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 677  
 Lip. 17

 P. 24  
 H.C. 100

- ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN
- MERLUZA A LA ROMANA
- MAYONESA
- LÁCTEO Y PAN

**12**

 Kcal 497  
 Lip. 12

 P. 15  
 H.C. 77

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**13**

 Kcal 505  
 Lip. 11

 P. 37  
 H.C. 58

- SOPA DE PICADILLO SIN GLUTEN
- POLLO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**16**

 Kcal 608  
 Lip. 8

 P. 22  
 H.C. 107

- PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ORÉGANO
- FILETE DE ABADAJE EMPANADO SIN GLUTEN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 534  
 Lip. 18

 P. 23  
 H.C. 62

- CREMA DE CALABACÍN
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ PILAFF
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 691  
 Lip. 23

 P. 44  
 H.C. 72

- GARBANZOS REHOGADOS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- LÁCTEO Y PAN

**19**

 Kcal 747  
 Lip. 42

 P. 16  
 H.C. 69

- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20**

 Kcal 539  
 Lip. 13

 P. 31  
 H.C. 66

- ENSALADILLA RUSA
- CARNE ASADA
- DELICIAS DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 424  
 Lip. 7

 P. 17  
 H.C. 68

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 564  
 Lip. 9

 P. 21  
 H.C. 92

- ARROZ CON POLLO
- MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 531  
 Lip. 13

 P. 19  
 H.C. 78

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

**26**

 Kcal 707  
 Lip. 19

 P. 25  
 H.C. 102

- PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**27**

 Kcal 571  
 Lip. 15

 P. 22  
 H.C. 81

- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

**30**

 Kcal 442  
 Lip. 9

 P. 16  
 H.C. 66

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FILETE DE SAJONIA
- PATATA PANADERA
- 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.

**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

## SEPTIEMBRE 2024

### CELIACO, NO LECHE Y SOJA


**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 727  
 Lip. 19

 P. 17  
 H.C. 114

- ARROZ BLANCO
- SALSA DE TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**10**

 Kcal 594  
 Lip. 28

 P. 18  
 H.C. 59

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 552  
 Lip. 16

 P. 25  
 H.C. 72

- ALUBIAS PINTAS CON TOMATE
- MERLUZA A LA ROMANA
- MAYONESA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**12**

 Kcal 497  
 Lip. 12

 P. 15  
 H.C. 77

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**13**

 Kcal 583  
 Lip. 23

 P. 36  
 H.C. 50

- GAZPACHO
- POLLO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**16**

 Kcal 437  
 Lip. 7

 P. 21  
 H.C. 66

- ENSALADA DE ALUBIAS
- FILETE DE ABADENO EMPANADO SIN GLUTEN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 534  
 Lip. 18

 P. 23  
 H.C. 62

- CREMA DE CALABACÍN
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ PILAFF
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 633  
 Lip. 22

 P. 40  
 H.C. 66

- GARBANZOS REHOGADOS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

**19**

 Kcal 762  
 Lip. 41

 P. 16  
 H.C. 73

- PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20**

 Kcal 539  
 Lip. 13

 P. 31  
 H.C. 66

- ENSALADILLA RUSA
- CARNE ASADA
- DELICIAS DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 424  
 Lip. 7

 P. 17  
 H.C. 68

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 564  
 Lip. 9

 P. 21  
 H.C. 92

- ARROZ CON POLLO
- MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 473  
 Lip. 12

 P. 15  
 H.C. 72

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**26**

 Kcal 538  
 Lip. 17

 P. 21  
 H.C. 68

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

**27**

 Kcal 560  
 Lip. 15

 P. 21  
 H.C. 76

- REPOLLO AJOARRIERO
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

**30**

 Kcal 442  
 Lip. 9

 P. 16  
 H.C. 66

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FILETE DE SAJONIA
- PATATA PANADERA
- 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.

**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

## SEPTIEMBRE 2024

### OVOLACTOVEGETARIANO


**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 587  
 Lip. 6 P. 17  
 H.C. 103

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

**10**

 Kcal 347  
 Lip. 5 P. 9  
 H.C. 59

- CREMA DE VERDURAS
- ENSALADA DE ALUBIAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 624  
 Lip. 8 P. 23  
 H.C. 109

- ENSALADA DE PASTA
- ALUBIAS PINTAS CON TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

**12**

 Kcal 489  
 Lip. 12 P. 19  
 H.C. 71

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

**13**

 Kcal 565  
 Lip. 17 P. 9  
 H.C. 84

- GAZPACHO
- ARROZ CON GUISANTES Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

**16**

 Kcal 517  
 Lip. 6 P. 14  
 H.C. 92

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- ENSALADA DE ALUBIAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 459  
 Lip. 4 P. 9  
 H.C. 90

- CREMA DE CALABACÍN
- ARROZ CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 617  
 Lip. 9 P. 22  
 H.C. 106

- GARBANZOS REHOGADOS
- PASTA AL AJILLO
- LÁCTEO Y PAN

**19**

 Kcal 723  
 Lip. 42 P. 19  
 H.C. 61

- SOPA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20**

 Kcal 631  
 Lip. 14 P. 18  
 H.C. 100

- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
- ESCALOPE VEGANO
- DELICIAS DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 448  
 Lip. 6 P. 14  
 H.C. 80

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- ALUBIAS PINTAS CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 542  
 Lip. 4 P. 16  
 H.C. 95

- ARROZ CON VERDURAS
- GUISANTES REHOGADOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 524  
 Lip. 13 P. 23  
 H.C. 72

- LENTEJAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

**26**

 Kcal 519  
 Lip. 8 P. 15  
 H.C. 91

- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
- MENESTRA DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**27**

 Kcal 413  
 Lip. 5 P. 14  
 H.C. 73

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

**30**

 Kcal 547  
 Lip. 13 P. 16  
 H.C. 82

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- ESCALOPE VEGANO
- PATATA PANADERA
- 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.

**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**  
 SEPTIEMBRE 2024  
 NO LEGUMBRES

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 669  
 Lip. 18 P. 26  
 H.C. 94

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

**10**

 Kcal 569  
 Lip. 28 P. 20  
 H.C. 51

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 649  
 Lip. 17 P. 30  
 H.C. 87

- ENSALADA DE PASTA
- MERLUZA A LA ROMANA
- MAYONESA
- LÁCTEO Y PAN

**12**

 Kcal 439  
 Lip. 8 P. 26  
 H.C. 58

- CREMA DE ZANAHORIAS
- TERNERA EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**13**

 Kcal 479  
 Lip. 11 P. 40  
 H.C. 50

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**16**

 Kcal 583  
 Lip. 8 P. 28  
 H.C. 94

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- FILETE DE ABADENO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 509  
 Lip. 18 P. 26  
 H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ PILAFF
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 737  
 Lip. 22 P. 46  
 H.C. 82

- PASTA NAPOLITANA
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- LÁCTEO Y PAN

**19**

 Kcal 740  
 Lip. 42 P. 19  
 H.C. 65

- SOPA DE FIDEOS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20**

 Kcal 514  
 Lip. 13 P. 33  
 H.C. 58

- ENSALADILLA RUSA
- CARNE ASADA
- DELICIAS DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 399  
 Lip. 7 P. 20  
 H.C. 60

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 539  
 Lip. 9 P. 24  
 H.C. 84

- ARROZ CON POLLO
- MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 592  
 Lip. 15 P. 33  
 H.C. 74

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- ESTOFADO DE AVE
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

**26**

 Kcal 696  
 Lip. 20 P. 31  
 H.C. 92

- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**27**

 Kcal 565  
 Lip. 15 P. 25  
 H.C. 77

- SOPA DE FIDEOS
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

**30**

 Kcal 418  
 Lip. 9 P. 18  
 H.C. 58

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FILETE DE SAJONIA
- PATATA PANADERA
- 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.

**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**  
 SEPTIEMBRE 2024  
 NO HUEVO

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 702  
 Lip. 19

 P. 19  
 H.C. 106

- ARROZ BLANCO
- SALSA DE TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**10**

 Kcal 569  
 Lip. 28

 P. 20  
 H.C. 51

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 571  
 Lip. 9

 P. 31  
 H.C. 85

- ENSALADA DE PASTA
- MERLUZA AL HORNO
- ZANAHORIA BABY
- LÁCTEO Y PAN

**12**

 Kcal 573  
 Lip. 12

 P. 36  
 H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- TERNERA EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**13**

 Kcal 479  
 Lip. 11

 P. 40  
 H.C. 50

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**16**

 Kcal 556  
 Lip. 8

 P. 27  
 H.C. 90

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- ABADEJO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 509  
 Lip. 18

 P. 26  
 H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ PILAFF
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 667  
 Lip. 23

 P. 46  
 H.C. 64

- GARBANZOS REHOGADOS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- LÁCTEO Y PAN

**19**

 Kcal 456  
 Lip. 12

 P. 28  
 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- MAGRO ENCEBOLLADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20**

 Kcal 558  
 Lip. 10

 P. 31  
 H.C. 76

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- CARNE ASADA
- DELICIAS DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 399  
 Lip. 7

 P. 20  
 H.C. 60

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 539  
 Lip. 9

 P. 24  
 H.C. 84

- ARROZ CON POLLO
- MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 607  
 Lip. 15

 P. 39  
 H.C. 71

- LENTEJAS CON VERDURA
- ESTOFADO DE AVE
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

**26**

 Kcal 696  
 Lip. 20

 P. 31  
 H.C. 92

- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**27**

 Kcal 565  
 Lip. 15

 P. 25  
 H.C. 77

- SOPA DE FIDEOS
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

**30**

 Kcal 418  
 Lip. 9

 P. 18  
 H.C. 58

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FILETE DE SAJONIA
- PATATA PANADERA
- 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.

**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**  
 SEPTIEMBRE 2024  
 NO CERDO

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 702  
 Lip. 19

 P. 19  
 H.C. 106

- ARROZ BLANCO
- SALSA DE TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**10**

 Kcal 380  
 Lip. 10

 P. 15  
 H.C. 53

- CREMA DE VERDURAS
- HUEVOS COCIDOS CON TOMATE
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 649  
 Lip. 17

 P. 30  
 H.C. 87

- ENSALADA DE PASTA
- MERLUZA A LA ROMANA
- MAYONESA
- LÁCTEO Y PAN

**12**

 Kcal 489  
 Lip. 12

 P. 19  
 H.C. 71

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

**13**

 Kcal 479  
 Lip. 11

 P. 40  
 H.C. 50

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**16**

 Kcal 583  
 Lip. 8

 P. 28  
 H.C. 94

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- FILETE DE ABADENO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 509  
 Lip. 18

 P. 26  
 H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ PILAFF
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 667  
 Lip. 23

 P. 46  
 H.C. 64

- GARBANZOS REHOGADOS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- LÁCTEO Y PAN

**19**

 Kcal 740  
 Lip. 42

 P. 19  
 H.C. 65

- SOPA DE FIDEOS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20**

 Kcal 587  
 Lip. 17

 P. 20  
 H.C. 82

- ENSALADILLA RUSA
- ESCALOPE VEGANO
- DELICIAS DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 446  
 Lip. 15

 P. 17  
 H.C. 56

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- HUEVOS COCIDOS CON PISTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 539  
 Lip. 9

 P. 24  
 H.C. 84

- ARROZ CON POLLO
- MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 524  
 Lip. 13

 P. 23  
 H.C. 72

- LENTEJAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

**26**

 Kcal 696  
 Lip. 20

 P. 31  
 H.C. 92

- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**27**

 Kcal 514  
 Lip. 11

 P. 22  
 H.C. 76

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

**30**

 Kcal 547  
 Lip. 13

 P. 16  
 H.C. 82

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- ESCALOPE VEGANO
- PATATA PANADERA
- 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.

**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**  
 SEPTIEMBRE 2024  
 NO LECHE

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 702  
 Lip. 19

 P. 19  
 H.C. 106

- ARROZ BLANCO
- SALSA DE TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**10**

 Kcal 569  
 Lip. 28

 P. 20  
 H.C. 51

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 609  
 Lip. 18

 P. 32  
 H.C. 75

- ENSALADA DE PASTA
- MERLUZA A LA ROMANA
- MAYONESA
- POSTRE Y PAN

**12**

 Kcal 523  
 Lip. 15

 P. 21  
 H.C. 70

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

**13**

 Kcal 479  
 Lip. 11

 P. 40  
 H.C. 50

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**16**

 Kcal 583  
 Lip. 8

 P. 28  
 H.C. 94

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- FILETE DE ABADENO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 509  
 Lip. 18

 P. 26  
 H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ PILAFF
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 627  
 Lip. 24

 P. 48  
 H.C. 52

- GARBANZOS REHOGADOS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- POSTRE Y PAN

**19**

 Kcal 740  
 Lip. 42

 P. 19  
 H.C. 65

- SOPA DE FIDEOS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20**

 Kcal 514  
 Lip. 13

 P. 33  
 H.C. 58

- ENSALADILLA RUSA
- CARNE ASADA
- DELICIAS DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 399  
 Lip. 7

 P. 20  
 H.C. 60

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 539  
 Lip. 9

 P. 24  
 H.C. 84

- ARROZ CON POLLO
- MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 484  
 Lip. 14

 P. 24  
 H.C. 60

- LENTEJAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

**26**

 Kcal 651  
 Lip. 19

 P. 28  
 H.C. 85

- PASTA NAPOLITANA
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**27**

 Kcal 565  
 Lip. 15

 P. 25  
 H.C. 77

- SOPA DE FIDEOS
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

**30**

 Kcal 418  
 Lip. 9

 P. 18  
 H.C. 58

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FILETE DE SAJONIA
- PATATA PANADERA
- 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.

**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**  
 SEPTIEMBRE 2024  
 NO HUEVO Y LECHE

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 702  
 Lip. 19

 P. 19  
 H.C. 106

- ARROZ BLANCO
- SALSA DE TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**10**

 Kcal 569  
 Lip. 28

 P. 20  
 H.C. 51

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 531  
 Lip. 10

 P. 32  
 H.C. 72

- ENSALADA DE PASTA
- MERLUZA AL HORNO
- ZANAHORIA BABY
- POSTRE Y PAN

**12**

 Kcal 573  
 Lip. 12

 P. 36  
 H.C. 73

- LENTEJAS GUIADAS
- TERNERA EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**13**

 Kcal 479  
 Lip. 11

 P. 40  
 H.C. 50

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**16**

 Kcal 556  
 Lip. 8

 P. 27  
 H.C. 90

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- ABADEJO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 509  
 Lip. 18

 P. 26  
 H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ PILAFF
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 627  
 Lip. 24

 P. 48  
 H.C. 52

- GARBANZOS REHOGADOS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- POSTRE Y PAN

**19**

 Kcal 456  
 Lip. 12

 P. 28  
 H.C. 53

- SOPA DE FIDEOS
- MAGRO ENCEBOLLADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20**

 Kcal 558  
 Lip. 10

 P. 31  
 H.C. 76

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- CARNE ASADA
- DELICIAS DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 399  
 Lip. 7

 P. 20  
 H.C. 60

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 539  
 Lip. 9

 P. 24  
 H.C. 84

- ARROZ CON POLLO
- MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 567  
 Lip. 16

 P. 40  
 H.C. 59

- LENTEJAS CON VERDURA
- ESTOFADO DE AVE
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

**26**

 Kcal 651  
 Lip. 19

 P. 28  
 H.C. 85

- PASTA NAPOLITANA
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**27**

 Kcal 565  
 Lip. 15

 P. 25  
 H.C. 77

- SOPA DE FIDEOS
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

**30**

 Kcal 418  
 Lip. 9

 P. 18  
 H.C. 58

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FILETE DE SAJONIA
- PATATA PANADERA
- 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.

**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**  
 SEPTIEMBRE 2024  
 NO FRUTOS SECOS

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**
**03**
**04**
**05**
**06**
**09**

 Kcal 702  
 Lip. 19

 P. 19  
 H.C. 106

- ARROZ BLANCO
- SALSA DE TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**10**

 Kcal 569  
 Lip. 28

 P. 20  
 H.C. 51

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**11**

 Kcal 649  
 Lip. 17

 P. 30  
 H.C. 87

- ENSALADA DE PASTA
- MERLUZA A LA ROMANA
- MAYONESA
- LÁCTEO Y PAN

**12**

 Kcal 523  
 Lip. 15

 P. 21  
 H.C. 70

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

**13**

 Kcal 479  
 Lip. 11

 P. 40  
 H.C. 50

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**16**

 Kcal 583  
 Lip. 8

 P. 28  
 H.C. 94

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- FILETE DE ABADENO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**17**

 Kcal 509  
 Lip. 18

 P. 26  
 H.C. 54

- CREMA DE CALABACÍN
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ PILAFF
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18**

 Kcal 667  
 Lip. 23

 P. 46  
 H.C. 64

- GARBANZOS REHOGADOS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- LÁCTEO Y PAN

**19**

 Kcal 740  
 Lip. 42

 P. 19  
 H.C. 65

- SOPA DE FIDEOS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**20**

 Kcal 514  
 Lip. 13

 P. 33  
 H.C. 58

- ENSALADILLA RUSA
- CARNE ASADA
- DELICIAS DE BERENJENA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**23**

 Kcal 399  
 Lip. 7

 P. 20  
 H.C. 60

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LACÓN AL HORNO CON PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

**24**

 Kcal 539  
 Lip. 9

 P. 24  
 H.C. 84

- ARROZ CON POLLO
- MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**25**

 Kcal 524  
 Lip. 13

 P. 23  
 H.C. 72

- LENTEJAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

**26**

 Kcal 696  
 Lip. 20

 P. 31  
 H.C. 92

- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

**27**

 Kcal 565  
 Lip. 15

 P. 25  
 H.C. 77

- SOPA DE FIDEOS
- COCIDO MADRILEÑO
- FRUTA FRESCA Y PAN

**30**

 Kcal 418  
 Lip. 9

 P. 18  
 H.C. 58

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- FILETE DE SAJONIA
- PATATA PANADERA
- 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.

**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
