

usuario: trilema
contraseña: 408_trilema

Abril - 2024 TRILEMA EL PILAR, MENU MENSUAL

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera
fresa, naranja
pinya

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1409

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisado por la nutricionista colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basada en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro.

<p>1</p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 867,73 PROT 31,75g CA 203,58mg FE 5,17mg HDC 123,10g LIP 42,37g</p> <p>Calabacín a la plancha Tortilla de jamón york /Fruta</p>	<p>2</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>1º Caracolas a la italiana</p> <p>2º Rodaja de merluza con guisantes encebollados</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 874,90 PROT 45,43g CA 114,48mg FE 9,27mg HDC 98,57g LIP 33,82g</p> <p>Sopa de quinoa Pescado azul /Fruta</p>	<p>3</p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha</p> <p>1º Lentejas estofadas</p> <p>2º Hamburguesa a la plancha con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 784,06 PROT 35,66g CA 170,26mg FE 5,04mg HDC 97,05g LIP 28,82g</p> <p>Crema de champiñón Carne blanca magra /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E Lechuga, tomate, col, pepino, atún</p> <p>1º Crema festival de legumbres</p> <p>2º Alitas de pollo a la bbq con zanahoria</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 787,41 PROT 48,11g CA 359,61mg FE 9,73mg HDC 83,79g LIP 28,98g</p> <p>Brocoli con patatas Quiche de tomates cherry y piñones /Fruta</p>	<p>5</p> <p>E Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos</p> <p>1º Espaguetis a la carbonara</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 843,24 PROT 30,93g CA 350,11mg FE 4,48mg HDC 99,06g LIP 47,81g</p> <p>Sopa de cebolla y queso gratinado Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta</p>	<p>6</p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco</p> <p>1º Alubias estofadas con verduras</p> <p>2º Longanizas con tomate frito</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 803,55 PROT 35,36g CA 275,64mg FE 8,98mg HDC 102,58g LIP 48,51g</p> <p>Crema de verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>7</p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>1º Crema de verduras de temporada</p> <p>2º Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 803,06 PROT 34,10g CA 105,58mg FE 4,88mg HDC 79,67g LIP 38,19g</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p>	<p>8</p> <p>E Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, pasas</p> <p>1º Sopa de cocido</p> <p>2º Cocido completo</p> <p>P Yogur natural</p> <p>KCAL 857,01 PROT 52,98g CA 338,32mg FE 9,17mg HDC 124,52g LIP 27,63g</p> <p>Ensalada completa Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta</p>	<p>9</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>1º Arroz caldoso de pollo</p> <p>2º Calamares a la andaluza con mayonesa</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 889,79 PROT 26,21g CA 106,77mg FE 3,38mg HDC 86,51g LIP 49,43g</p> <p>Calabacín a la plancha Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p>10</p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>1º Macarrones a la napolitana</p> <p>2º Crunch de salmón con salsa tártara</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 884,67 PROT 35,30g CA 244,25mg FE 5,21mg HDC 85,55g LIP 46,11g</p> <p>Patatas al gratén Huevo /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Lechuga, tomate, col, maíz, atún</p> <p>1º Alubias blancas con verduras</p> <p>2º Solomillo en salsa española con cous cous</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 791,69 PROT 31,64g CA 170,26mg FE 8,21mg HDC 101,86g LIP 41,24g</p> <p>Sopa de verduras Croquetas caseras de pescado /Fruta</p>	<p>12</p> <p>E Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherrys</p> <p>1º Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisantes, mayonesa)</p> <p>2º Arroz de pollo y verduras</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 819,91 PROT 33,69g CA 277,18mg FE 3,38mg HDC 102,42g LIP 30,61g</p> <p>Mazorca de maíz con sal Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p>13</p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</p> <p>1º Crema de guisantes y zanahoria con tostones</p> <p>2º Albóndigas estilo marroquí con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 934,04 PROT 22,26g CA 115,41mg FE 4,70mg HDC 94,17g LIP 53,10g</p> <p>Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta</p>	<p>14</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, remolacha</p> <p>1º Garbanzos con espinacas</p> <p>2º Tortilla de patata con jamón serrano</p> <p>P Yogur natural</p> <p>KCAL 797,39 PROT 33,75g CA 355,04mg FE 9,59mg HDC 96,45g LIP 30,79g</p> <p>Calabaza y patata al microondas Tortilla de queso /Fruta</p>	<p>15</p> <p>E DIA DEL SALMOREJO Salmorejo</p> <p>1º Canelones gratinados con bechamel</p> <p>2º Bacalao gratinado (bacalao, queso crema) con tomate grillé</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 962,04 PROT 42,14g CA 370,76mg FE 4,31mg HDC 78,21g LIP 54,34g</p> <p>Crema de calabacín Carne roja magra /Fruta</p>	<p>16</p> <p>E Lechuga, tomate, manzana y queso rallado</p> <p>1º Sopa de cocido</p> <p>2º Pollo a la miel con pimientos</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 770,30 PROT 54,62g CA 226,35mg FE 7,12mg HDC 84,13g LIP 31,04g</p> <p>Parrillada de verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>17</p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Merluza en salsa verde con brócoli</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 962,26 PROT 34,65g CA 189,94mg FE 5,88mg HDC 111,95g LIP 42,64g</p> <p>Cous cous con especias Pizza casera de verduras frescas de temporada</p>	<p>18</p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>1º Guisado de patatas y verduras de temporada</p> <p>2º Goulash de magro con caracolas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 831,76 PROT 36,81g CA 174,46mg FE 7,22mg HDC 133,10g LIP 28,29g</p> <p>Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta</p>	<p>19</p> <p>E Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos</p> <p>1º Quesadilla vegetal</p> <p>2º Paella con pollo de campo</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 888,32 PROT 29,10g CA 270,05mg FE 4,32mg HDC 137,39g LIP 25,17g</p> <p>Crema de zanahoria Huevo /Fruta</p>	<p>20</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>21</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>22</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>23</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>24</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>25</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>26</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>27</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>28</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>
---	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--