

Junio 2026

BASAL SIERRA DE GUADARRAMA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lenteja guisadas con verduras (1)
Tortilla de pavo con tomate y maíz (3, 13) **1**

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 656 / Prot 29 / Lip 22 / H.C. 85

Guisantes rehogados con cebolla
Huevos rellenos de atún y tomate (3, 4) **8**

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 604 / Prot 31 / Lip 30 / H.C. 53

Arroz campesina
Salmón horno con lechuga y aceitunas (4, 13) **15**

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 619 / Prot 28 / Lip 20 / H.C. 81

22

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

29

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Ensalada de arroz (3, 4, 13)
Merluza horno con ensalada (4, 13) **2**

Yogur (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 561 / Prot 30 / Lip 22 / H.C. 61

Macarrones integrales con verduras (1, 8, 11)
Palometa horno con ensalada (4, 13) **9**

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 625 / Prot 30 / Lip 24 / H.C. 73

Espaguetis al ajillo (1, 3, 8, 11)
Tortilla de patata con ensalada (3, 13) **16**

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 702 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 100

23

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

30

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Brócoli rehogado con ajo y pimentón
PROT. VEGETAL Garbanzos guisados con cuscús (1, 8, 13) **3**

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 509 / Prot 22 / Lip 9 / H.C. 85

Paella mixta (4, 5, 6, 13)
PROT.VEGETAL Pisto manchego con quinoa **10**

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 628 / Prot 20 / Lip 20 / H.C. 92

Crema de verduras ecológicas (13)
PROT.VEGETAL Lentejas guisadas con arroz (1) **17**

Plátano
Pan (1, 8, 12)
Kcal 684 / Prot 23 / Lip 8 / H.C. 131

24

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

31

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Espaguetis integrales al pesto (1, 2, 3, 8, 11)
Boquerones en tempura con ensalada de tomate natural (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 1) **4**

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 667 / Prot 27 / Lip 25 / H.C. 82

Judías blancas vinagreta (13)
Cinta lomo plancha con ensalada (13) **11**

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 726 / Prot 28 / Lip 38 / H.C. 68

Judías verdes con aceite y vinagre
Fritura de pescado con lechuga y cebolla (1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 13) **18**

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 595 / Prot 24 / Lip 32 / H.C. 54

25

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

32

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

Crema de calabacín ecológica (13)
Lacón horno con lechuga y cebolla (13) **5**

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 616 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 78

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Ragú de pollo con patata y zanahoria (13) **12**

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 747 / Prot 32 / Lip 38 / H.C. 70

FIESTA FIN DE CURSO Ensalada mixta (13)
Hamburguesa completa con patatas chips (1, 2, 3, 8, 12) **19**

Helado (2)
Pan (1, 8, 12)
Kcal 498 / Prot 20 / Lip 28 / H.C. 43

26

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

33

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

ALÉRGENOS

1 / GLUTEN
2 / LECHE
3 / HUEVO
4 / PESCADO
5 / CRUSTÁCEO
6 / MOLUSCOS

7 / CACAHUETE
8 / SOJA
9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA
10 / APIO
11 / MOSTAZA

12 / SÉSAMO
13 / SULFITOS Y SO2
14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

