

Junio 2026

SIN PESCADO 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
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3, 13) **8**

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 544 / Prot 20 / Lip 29 / H.C. 52

Arroz campesina
Lacón al horno con ensalada de tomate (13) **15**

Manzana
Pan (1, 8, 12)
Kcal 625 / Prot 23 / Lip 21 / H.C. 86

22

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

29

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

Ensalada de arroz, huevo y tomate (3, 13) **2**

Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y Yogur (2) 

Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 604 / Prot 26 / Lip 27 / H.C. 66

Macarrones integrales con verduras (1, 8, 11) **9**

Jamonicitos de pollo al horno con pisto 

Queso fresco (2)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 667 / Prot 27 / Lip 17 / H.C. 104

Espaguetis al ajillo (1, 3, 8, 11) **16**

Tortilla de patata con ensalada (3, 13) 

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

Arroz integral caldoso con verduras
PROT.VEGETAL Pisto manchego con quinoa **10**

Plátano 

Pan (1, 8, 12)
Kcal 643 / Prot 12 / Lip 19 / H.C. 105

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



Espaguetis integrales al pesto (1, 2, 3, 8, 11) **4**

Filete de pollo empanado con ajo y perejil y ensalada lechuga, tomate y 

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 612 / Prot 36 / Lip 19 / H.C. 71

Judías blancas vinagreta (13) **11**

Cinta lomo plancha con ensalada (13) 

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 **18**

Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate natural (13) 

Fruta de temporada (sandía, melón)
Pan integral (1, 8, 12)
Kcal 518 / Prot 30 / Lip 21 / H.C. 53

25

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



Crema de calabacín ecológica (13) **5**

Lacón horno con lechuga y cebolla (13) 

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) **19**

Hamburguesa completa con patatas chips (1, 2, 3, 8, 12)
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



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

