

Noviembre 2025

BASAL CIUDAD DE GUADALAJARA

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

NO LECTIVO 3

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

NO LECTIVO 10

Pan (1, 8)

Kcal 621 / Prot 22 / Lip 24 / H.C. 79

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Lacón al horno con cachelos (13) 17

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 610 / Prot 24 / Lip 32 / H.C. 57

Judías verdes portuguesa con salsa de
tomate 24

Tortilla de patata con ensalada de
lechuga, tomate y maíz (3, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 587 / Prot 19 / Lip 25 / H.C. 70

Integral

Eco

Lentejas guisadas con verduras (1)
Tortilla de atún con ensalada de
tomate y zanahoria (3, 4, 13) 4

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 657 / Prot 28 / Lip 22 / H.C. 87

Espirales tricolor al pesto (1, 2, 3, 8, 1
Tortilla queso con lechuga y aceitunas
(2, 3, 13) 11

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 639 / Prot 23 / Lip 27 / H.C. 75

Garbanzos guisados con calabaza
Boquerones en tempura con ensalada
de lechuga, tomate y maíz (1, 2, 3, 4, 5
6, 8, 11, 13) 18

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 678 / Prot 30 / Lip 23 / H.C. 88

Patatas guisadas a la riojana con
verduras, pimiento, chorizo (13) 25

Escalope de cerdo empanado con
verduras asadas (1, 3)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 791 / Prot 22 / Lip 43 / H.C. 78

Integral

Eco

Crema de verduras ecológicas, repollic
puerro, zanahoria (13) 5

Albóndigas mixtas guisadas con arroz
(1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 654 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 88

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11,
13) 12

Cocido completo con morcillo, chorizo,
patata, repollo (13)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

Crema de zanahoria ecológica
Jamoncitos de pollo asados con
ensalada de lechuga, tomate, maíz (13) 19

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 638 / Prot 54 / Lip 23 / H.C. 53

Espaguetis boloñesa, carne picada,
orégano y tomate (1, 3, 8, 11) 26

Abadejo horno con calabaza asada (4)

Fruta de temporada

Pan integral (1, 8, 12)

Kcal 713 / Prot 32 / Lip 23 / H.C. 96

Integral

Eco

Judías pintas estofadas con chorizo (13)
Abadejo andaluz con lechuga, tomate
y maíz (1, 3, 4, 13) 6

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 785 / Prot 42 / Lip 31 / H.C. 85

Brócoli de Flory
Filete de pollo a la plancha con patata
(13) 13

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 572 / Prot 34 / Lip 27 / H.C. 49

Lentejas guisadas con verduras (1)
Fogonero al horno con pisto (4) 20

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 591 / Prot 39 / Lip 15 / H.C. 74

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11,
13) 27

Cocido completo con morcillo, chorizo,
patata, repollo (13)

Yogur (2)

Pan (1, 8)

Kcal 588 / Prot 26 / Lip 19 / H.C. 80

Integral

Eco

Macarrones ecológicos con verduras y
salsa de tomate (1, 8, 11) 7

Cinta lomo plancha con lechuga y
zanahoria (13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 801 / Prot 24 / Lip 38 / H.C. 91

Judías pintas estofadas con verduras
(13) 14

Merluza al horno con ensalada
lechuga, zanahoria (4, 13)

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 585 / Prot 32 / Lip 14 / H.C. 83

Crema de calabaza (13)
Ragú ternera guisado con arroz 21

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 833 / Prot 25 / Lip 37 / H.C. 100

Arroz caldoso con verduras
Salmón al horno con ensalada de
lechuga y tomate (4, 13) 28

Fruta de temporada

Pan (1, 8)

Kcal 620 / Prot 26 / Lip 17 / H.C. 91

Integral

Eco

ALÉRGICOS

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

