



RICOCHF

## Menú Apto para APLV - enero

Colegio Miralmonte



|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>07</b> 683 84 22 28<br>Ensalada de verduras de temporada<br><b>Espirales a la napolitana (sin queso)</b> A1 A7<br><b>Bacalao enharinado casero</b> A8 A1 A10 A14<br>Fruta<br>- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta | <b>08</b> 697 85 29 24<br>Ensalada con fruta<br>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6<br>Tortilla de patatas A7 I7<br>Fruta<br>- Menestra con ajitos y lomo. Fruta                                                                      | <b>09</b> 657 55 30 38<br>Ensalada de verduras de temporada<br>Crema de verduras de invierno<br><b>Pavo en salsa con patatas</b><br><b>"Alpro" soja natural</b> A14 A13 A1<br>Fruta<br>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta | <b>10</b> 685 76 29 28<br>Ensalada con fruta<br>Caldero Cartagenero A8 I8 I7<br>Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7<br>Fruta<br>- Bocadillo de salmón con queso fresco                     |
| <b>13</b> 716 76 27 33<br>Ensalada de verduras de temporada<br>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6<br>Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6<br>Fruta<br>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta                               | <b>14</b> 686 75 29 29<br>Ensalada con fruta<br><b>Esnaquetis con salsa de calabaza (sin lácteos)</b><br>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8<br>Fruta<br>- Pavo con col al pimentón. Fruta              | <b>15</b> 518 43 22 27<br><b>Ensalada vegetal (V)</b><br><b>Guisado de patata con verduras</b> A3<br>Tortilla francesa A7 I7<br>Fruta<br>- Coliflor especiada con atún. Fruta                                                     | <b>16</b> 587 52 36 25<br>Ensalada de verduras de temporada<br><b>Sopa de ave</b> A1 A7<br>Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8<br>Fruta<br>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta                      |
| <b>17</b> 987 85 43 49<br>Ensalada con fruta<br>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7<br><b>Salmón al horno</b> A8<br>Fruta<br>- Ragut de magro con cherry. Fruta                                                          | <b>20</b> 657 76 27 27<br>Ensalada de verduras de temporada<br>Tallarines A3 A4 A8 A11 A1 A7<br>Frutti di Mare A10 A14 I6 I7 I8<br>Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I8 I5<br>Fruta<br>- Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V) | <b>21</b> 731 71 18 41<br>Ensalada con fruta<br>Crema de calabacín y zanahoria ECO<br><b>Lágrimas de pollo caseras (maicena) con patatas</b><br>Fruta<br>- Brocheta de verduras (V)                                               | <b>22</b> 716 70 44 28<br>Ensalada con fruta<br>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9<br>Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones A3 A8 I8 I7<br>Fruta<br>- Tortilla de berenjena      |
| <b>23</b> 972 84 35 56<br><b>Baba Ganoush con pan</b><br>Koshari A1 A7 A10 A14 I6 I9<br><b>Jamonicitos de pollo con pisto</b><br><b>"Alpro" soja natural</b> A14 A13 A1<br>Fruta<br>- Pescado con chips de verduras. Fruta  | <b>24</b> 833 98 25 37<br><b>Montadito de pavo</b> A1<br>Ensalada completa con atún A8 I8 I7<br><b>Lasaña casera de pollo (sin lácteos)</b> A1 A7 A14<br>Fruta<br>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta                                         | <b>28</b> 658 75 27 27<br>Ensalada de verduras de temporada<br>Arroz con puntilla A3 A4 A8 A11<br><b>Revuelto de pavo</b> A7<br>Fruta<br>- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta                                                | <b>29</b> 581 68 15 27<br>Ensalada de verduras de temporada<br>Crema de calabaza con picatostes caseros A1<br>Lomo adobado con mazorca de maíz I2 I5 I7 I8<br>Fruta<br>- Wok de verduras con soja text. Fruta |
| <b>30</b> 659 94 25 17<br>Ensalada con manzana<br>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6<br><b>Pizza de fiambre de pavo y tomate (Sin queso)</b> A1<br>Fruta<br>- Pescado con verduras al papillote. Fruta         | <b>31</b> 603 46 30 32<br>Ensalada con fruta<br>Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 I6<br>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8<br>Fruta<br>- Alas de pollo con boniato. Fruta                                         | <b>FESTIVO</b><br>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cascara A14 - Soja

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia

