



RICOCHF

Menú Apto para APLV - noviembre

Colegio Miralmonte



02 659 68 27 29 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Pavo en salsa Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	03 649 67 26 30 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	04 758 90 26 30 Arroz de otoño con boniato y champiñones Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A13 A14 A1 A12 I6 Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Pavo con col al pimentón. Fruta	05 750 95 38 25 Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9 Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo en salsa con verduras salteadas	06 568 63 24 24 Crema de calabaza y puerro ECO Pollo en salsa I8 I5 I7 Guarnición: cascós de patata ECO al horno Fruta ECO - Cous cous vegetal. Fruta
09 605 61 22 31 Patata, boniato y cebolla al horno ECO Magro en salsa I5 I2 I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Bacalao con verduras. Fruta	10 645 66 15 34 Crema de verduras de temporada Quesadilla vegana A1 A12 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tortilla francesa con tomate natural aliñado	11 586 77 12 24 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6 Espirales integrales con tomate A1 A7 A10 A14 Guarnición: ensalada con aguacate Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	12 633 63 29 28 Arroz de verduras Salmón al horno A8 Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	13 684 74 27 30 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 I13 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Calamares enharinados con champiñones
16 574 69 30 17 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Filete de palometa en salsa A4 A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de verduras (V)	17 237 17 9 15 Guisado de patatas con verduras de temporada Tortilla francesa A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ensalada de quinoa. Fruta	18 721 94 26 25 Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7 Arroz milanés con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7 Guarnición: maíz y zanahoria salteados Fruta de temporada - Quiche de tofu con cúrcuma y champiñones. Fruta	19 480 41 15 27 Crema de verduras y legumbres. A3 A1 I6 I9 I10 Revuelto de tomate A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Hervido valenciano y salmón. Fruta.	20 660 67 31 29 Espaguetis integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7 Magro en salsa I5 I2 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Fajitas de pollo con verduras. Fruta
23 531 37 26 30 Guisado de magro A3 I2 I5 I8 I7 Tortilla de champiñones A3 A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brochetas de tofu con verduras y piña. Fruta	24 637 52 35 29 Macarrones integrales con verduras A1 A7 A10 A14 Merluza en salsa A8 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 "Alpro" soja natural A14 A13 A1 Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)	25 697 111 16 20 Arroz tejaño con verduritas y maíz Lomo en salsa BBQ del sheriff A1 A14 I6 I5 I2 I8 I7 Guarnición: ensalada western A7 I7 Fruta de temporada	26 596 70 40 17 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Bacalao al horno A8 A3 A4 A11 I8 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Menestra con ajitos y lomo. Fruta	27 772 82 24 39 Crema de verduras ECO Pollo al horno con patatas asadas I8 I8 I7 I5 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO - Salmón con calabacín. Fruta
30 549 63 23 21 Macarrones integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Aceugas con huevo y nueces. Fruta				

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
 I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovolactovegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos