



RICOCHF



Menú Apto para APLV - octubre

Colegio Miralmonte



05 652 59 22 37 Crema de zanahoria ECO con tostones caseros A1 Lomo de cerdo (cinta) en salsa I7 I5 I8 I2 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Migas de coliflor con huevo. Fruta	06 729 70 26 37 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Albóndigas de pollo en salsa	07 548 61 23 22 Macarrones integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Merluza al horno (con cebolla) A8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brochetas de tofu con verduras y piña. Fruta	08 615 87 16 21 Paella de pollo con verduras I7 I8 I5 Hummus de aceitunas A3 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	09 757 63 30 42 Hervido de la región I10 I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Pollo en salsa con cous cous
19 695 47 34 38 Sopa de fideos integrales con huevo duro A1 A7 A10 A14 I6 I7 I2 I5 I8 Hamburguesa de cerdo Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao con patatas y espinacas. Fruta	13 628 70 25 26 ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz y medio huevo duro) A7 A8 Espaguetis integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 A3 I6 I9 Fruta de temporada Pavo en salsa con verduras salteadas	14 729 89 30 26 Arroz tres delicias sin jamón cocido A7 Bacalao en salsa de tomate y guisantes A8 A3 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	15 524 37 31 27 Crema de calabacín Dados de pavo salteados con verduras Guarnición: patatas panaderas (al horno) "Alpro" soja natural A14 A13 A1 Boquerones enharinados caseros (con maicena)	16 718 87 28 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Tortilla francesa con "pan tumaca" A7 A1 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta
26 624 93 13 22 Entrante de hummus de remolacha con pan A3 A1 Arroz a banda A3 A4 A11 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pescado con verduras al papillote. Fruta	20 629 90 24 19 Guisado de patata con verduras A3 I6 Panini casero de soja con salsa barbacoa A1 A13 A14 A5 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	21 645 67 30 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 Huevos rellenos (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Fajitas de pollo (sin queso)	22 694 79 22 31 Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8 Guacamole con nachos Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	23 606 72 34 21 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Merluza con salsa de tomate A8 I8 I7 Guarnición: bastones de zanahoria ECO Fruta de temporada Pollo en salsa con cous cous
27 601 60 31 25 Macarrones integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 Merluza en salsa A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)	28 552 32 27 33 Patatas a lo pobre Jamoncitos de pollo en salsa I8 I7 I5 Guarnición: mazorca de maíz "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 646 76 30 24 Lentejas con verduras A1 A3 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Rollitos de calabacín con tofu lonchas, canónigos y tomate. Fruta	30 663 72 35 26 Crema monstruosa de otoño Albóndigas de pollo en salsa A3 Guarnición: patatas fantasma La pócima secreta de frutas Pizza Sin queso Con Champiñones y Atún	

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