



RICOCHF

Menú sin gluten - octubre

Colegio Miralmonte



05 499 36 18 32 Crema de zanahoria A3 Lomo de cerdo (cinta) en salsa 17 15 18 12 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Migas de coliflor con huevo. Fruta	06 729 70 26 37 Potaje de garbanzos con verduras A3 16 113 Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	07 724 88 21 37 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de verduras A3 Merluza jugosa con salsa A8 A2 A3 A7 A9 111 18 17 16 tártara ligera Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Tosta (sin gluten) con revuelto de queso	08 615 87 16 21 Paella de pollo con verduras 17 18 15 Hummus de aceitunas A3 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	02 552 34 31 33 Ensalada completa A7 A8 A9 111 18 17 Ternera en salsa 15 18 17 111 Guarnición: patatas y boniato al horno Fruta de temporada Panini casero (sin gluten) de jamón york y queso
19 450 52 25 15 Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja) A3 Hamburguesa de pollo A3 A9 18 15 17 111 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao con patatas y espinacas. Fruta	13 614 71 16 28 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 111 17 Españoles (sin gluten) a la siciliana (tomate, aceitunas y berenjena) A3 Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 746 90 34 26 Arroz tres delicias casero A7 A9 A14 12 15 16 17 18 111 (york, zanahoria, tortilla) Bacalao en salsa de tomate y A8 A3 A4 A11 17 18 16 guisantes Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	15 603 42 28 33 Crema de calabacín Dados de pavo al curry suave A9 111 17 15 18 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Yogur natural sin azúcar A9 111 17 Boquerones enharinados caseros (con maicena)	16 768 98 25 30 Potaje de garbanzos con verduras A3 16 113 Tortilla francesa con "pan (SIN GLUTEN) tumaca" A3 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ensalada aliñada de tomate, burrata y aguacate
26 668 100 13 23 Hummus casero con pan sin gluten A3 Arroz a banda A3 A4 A11 A8 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pescado con verduras al papillote. Fruta	20 528 76 12 19 Guisado de patata con verduras A3 16 Panini (sin gluten) de tomate y atún A8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	21 676 60 31 34 Estofado de garbanzos con 111 12 15 18 17 16 113 chorizo Huevos rellenos (yemas, tomate frito A7 A8 17 18 y atún) Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	22 702 82 21 31 Arroz de secreto de cerdo 12 15 17 18 Guacamole con nachos Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 111 17 - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	23 590 63 31 21 Alubias blancas guisadas con verduras A3 Merluza con salsa de tomate A8 18 17 Guarnición: bastones de zanahoria ECO Fruta de temporada Pollo especiado con curry con arroz
27 689 75 30 30 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de calabaza gratinados A9 Merluza en salsa A8 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	28 559 35 27 34 Patatas a lo pobre Jamonicitos de pollo en salsa 18 17 15 Guarnición: mazorca de maíz Yogur natural sin azúcar A9 111 17 - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 682 62 33 30 Alubias blancas de la abuela A3 Tortilla de patatas A7 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta	30 762 69 20 45 Crema monstruosa de otoño Albóndigas sangrientas A3 A14 A9 12 15 17 18 16 111 Guarnición: patatas fantasma La pócima secreta de frutas Pizza (sin gluten/mostaza/soja) de jamón york y queso	30 762 69 20 45 Crema monstruosa de otoño Albóndigas sangrientas A3 A14 A9 12 15 17 18 16 111 Guarnición: patatas fantasma La pócima secreta de frutas Pizza (sin gluten/mostaza/soja) de jamón york y queso

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

12 - Cerdo 15 - Carne 16 - Legumbres 17 - No apto vegano 18 - No apto ovolactovegetariano 19 - Lentejas 110 - Alubias 111 - APLV 113 - Garbanzos