



RICOCHF

Menú APLV noviembre

Colegio Miralmonte



06 612 63 27 28 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 16 18 Tortilla francesa con zanahoria A7 17 Fruta de temporada	07 827 104 31 32 Ensalada completa con atún A8 18 17 Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 18 15 17 Tosta con aceite y tomate A1 17 Fruta de temporada	08 639 66 29 28 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo en su jugo con salteado de arroz 18 17 15 Fruta de temporada	02 669 83 31 23 Ensalada con fruta Arroz tres delicias sin jamón cocido A7 15 12 17 18 Bacalao encebollado A8 18 17 Fruta de temporada - Tosta de hummus con parrillada de verduras y mazorca de maíz. Fruta	03 723 104 30 20 Ensalada de verduras de temporada Garbanzos con calabaza 16 Panini casero de jamón serrano y tomate natural A1 A14 18 15 12 16 17 Fruta de temporada
- Ensalada de quinoa. Fruta	- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta	- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta	- Patatas rellenas gratinadas. Fruta	DÍA MUNDIAL DEL SÁNDWICH
13 531 40 31 27 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata, verdura y pavo A3 18 15 17 Lengüadina con pisto A8 A4 A11 18 17 Fruta de temporada Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada	14 735 63 30 38 Ensalada de verduras de temporada Alubias con verduras A3 16 18 110 17 15 12 Tortilla de calabacín con chips de boniato A7 17 Fruta de temporada - Bacalao patatas a lo pobre y espinacas. Fruta	15 727 76 21 37 Ensalada de verduras de temporada Crema de puerros y pera A3 Hamburguesa completa con patatas fritas (sin queso) (no ternera/lactosa) A1 18 15 12 17 Fruta de temporada Judías verdes salteadas con cebolla y tomate	16 641 68 35 25 Ensalada con fruta Arroz con coliflor y bacalao A8 17 18 Huevos al horno con tomate A7 17 Yogur de soja A1 A13 A14 17 - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	17 726 74 37 32 Ensalada de verduras de temporada Lentejas estofadas con verduras A1 16 19 Lomo de cerdo con salsa de champiñones A14 12 16 15 18 17 Fruta de temporada Pizza Sin queso Con Champiñones y Atún
20 804 94 29 34 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con salsa de verduras A1 A7 Bacalao gratinado con all i oli A8 A7 18 17 Plátano 17 FELIZ DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO	21 580 45 29 31 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza y coliflor A3 Pechuga de pollo en salsa con calabacín 15 18 17 Fruta de temporada Menestra de verdura salteada con gambitas	22 627 54 32 31 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras 16 Tortilla de atún A8 A7 18 17 Fruta de temporada Merluza a la marinera con salsa de guisantes	23 778 75 38 40 Ensalada Antártica (zanahoria, remolacha, maíz) Sopa de pinguino (pescado con estremitas) A3 A4 A11 A1 A7 A8 18 17 Albóndigas con tomate y patatas (no ternera/lactosa) A3 A7 A13 A14 12 15 18 17 16 Yogur de soja y pieza de fruta A1 A13 A14 17 JORNADA GASTRONÓMICA ANTÁRTICA	24 695 93 19 26 Ensalada de temporada con naranja 17 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Parrillada de verduras A3 16 18 17 Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta
27 548 32 33 32 Ensalada de verduras de temporada Guisado de magro y verduras de temporada 18 17 16 12 15 Merluza al horno con salsa de tomate A8 18 17 Fruta de temporada Chuleta de pavo plancha con verdura	28 793 77 36 36 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 16 Pescado blanco a la plancha con ajo y perejil A8 17 18 Fruta de temporada Hervido de otoño	29 666 59 49 24 Ensalada con fruta Sopa de fideos A1 A7 A6 18 15 17 12 Cocido completo (sin ternera) 18 17 15 12 16 Yogur de soja A1 A13 A14 17 - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	30 813 79 41 37 Ensalada de verduras de temporada Lentejas de la abuela A1 18 12 15 17 16 19 Tortilla de patata con queso fresco A7 A8 Fruta de temporada i. Pastel de patata y atún al horno	

La recomendación de CENA son los platos detallados en la franja verde inferior. Se ofrecerá pan integral una vez a la 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

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

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