



RICOCHF

Menú basal noviembre

Colegio Miralmonte



06 612 63 27 28 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 16 19 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 de queso A1 A8 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 casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A9 A14 A7 15 12 17 18 16 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 Sandwich mixto con patatas gajo horneadas A1 A7 A9 A12 A13 A14 18 15 12 16 17 Fruta de temporada DÍA MUNDIAL DEL SÁNDWICH
- Ensalada de quinoa. Fruta	- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta	- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta	09 657 65 37 27 Ensalada con fruta Espirales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 17 Merluza a la cazuela A8 18 17 Yogur A9 17 - Patatas rellenas gratinadas. Fruta	10 663 71 31 28 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos ECO con garbanzos A3 A1 16 18 15 17 Tortilla de patatas con judías verdes A7 16 17 Fruta de temporada Merluza al horno con pisto
13 531 40 31 27 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata, verdura y pavo A3 18 15 17 Lenguadina con pisto A8 A4 A11 18 17 Fruta de temporada	14 735 63 30 38 Ensalada de verduras de temporada Alubias con chorizo A9 16 18 110 17 15 12 Tortilla de calabacín con chips de boniato A7 17 Fruta de temporada	15 727 76 21 37 Ensalada de verduras de temporada Crema de puerros y pera A3 Hamburguesa completa con patatas fritas (pan de hamburguesa) A9 A1 18 15 12 17 Fruta de temporada	16 641 68 35 25 Ensalada con fruta Arroz con coliflor y bacalao A8 17 18 Huevos turcos (huevo cocido al horno con tomate y queso gratinado) A7 A9 17 Yogur A9 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 de jamón york y queso casera. Fruta
- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta	- Bacalao patatas a lo pobre y espinacas. Fruta	Judías verdes salteadas con cebolla y tomate	- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	- Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
20 804 94 29 34 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con salsa de verduras A1 A7 Bacalao gratinado con alioli A8 A7 18 17 Banana Bread A1 A7 A9 17	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	22 627 54 32 31 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras 16 Tortilla de atún con queso A7 A8 A9 18 17 Fruta de temporada	23 778 75 38 40 Ensalada Antártica (zanahoria, remolacha, maíz) Sopa de pingüino (pescado con estrellitas) A3 A4 A11 A1 A7 A8 18 17 Foca en la nieve (carne con puré de patatas) A9 A1 A3 A7 A13 A14 12 15 18 17 16 Iceberg de fruta (yogur con fruta) A9 17	24 711 79 32 28 Ensalada de temporada con naranja 17 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Jamón york y queso A9 A14 15 12 18 16 17 Fruta de temporada
FELIZ DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO	Menestra de verdura salteada con gambitas	- Merluza al horno con patatas y espárragos. Fruta	JORNADA GASTRONÓMICA ANTÁRTICA	- 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 12 15 Merluza al horno con salsa de tomate A8 18 17 Fruta de temporada	28 732 66 34 35 Ensalada de verduras de temporada Macarrones boloñesa A1 A7 A9 A3 A14 15 12 16 17 18 Filete de San Pedro al limón con judías verdes A8 18 17 16 Fruta de temporada	29 666 59 49 24 Ensalada con fruta Sopa de fideos A1 A7 A6 18 15 17 12 Cocido completo 18 17 15 12 16 Yogur A9 17	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 A9 Fruta de temporada	
Chuleta de pavo plancha con verdura	Hervido de otoño	- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	- Lasaña de calabacín y verduras con soja text. Fruta	

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

				02  669  83  31  23 Salad with fruit Rice (peas, ham, carrot)  A9 A14 A7 15 12 17 18 Cod with onion  A8 18 17 Season's fruit - Hummus toast with grilled vegetables and corn on the cob. Fruit				03  723  104  30  20 Salad Chickpeas with pumpkin  16 Mixed sandwich with baked potato wedges  A1 A7 A9 A12 A13 A14 18 15 12 16 17 Season's fruit WORLD SANDWICH DAY											
06  612  63  27  28 Salad Organic lentils with vegetables  A1 16 18 French omelette with carrot  A7 17 Season's fruit - Quinoa salad. Fruit				07  827  104  31  32 Complete salad with tuna  A8 18 17 'Gazpacho manchego'  A1 A3 18 15 17 Cheese toast  A1 A9 17 Season's fruit - Grilled salmon with sautéed vegetables. Fruit				08  639  66  29  28 Salad Seasonal vegetable cream Chicken hams in their juice with rice  18 17 15 Season's fruit Garlic mushrooms and scrambled egg. Fruit				09  657  65  37  27 Salad with fruit Pasta spirals with tomato, broccoli and cheese  A9 A1 A7 17 Hake in the casserole  A8 18 17 Yogurt  A9 17 - Gratin potatoes. Fruit				10  663  71  31  28 Salad ECO Noodle soup with chickpeas  A3 A1 16 18 15 17 Spanish omelette with with green beans  A7 16 17 Season's fruit Baked hake with ratatouille			
13  531  40  31  27 Salad Potato, vegetable and turkey stew  A3 18 15 17 Tongue with pisto  A8 A4 A11 18 17 Season's fruit Vegetable burger with avocado. Fruit				14  735  63  30  38 Salad  A9 16 18 110 17 15 12 Zucchini omelette with sweet potato chips  A7 17 Season's fruit - Baked cod with potatoes and spinach. Fruit				15  727  76  21  37 Salad Leek and pear cream  A3 Complete burger with fries  A9 A1 18 15 12 17 Season's fruit Green beans sautéed with onion and tomato				16  641  68  35  25 Salad with fruit Rice with cauliflower and cod  A8 17 18 Turkish eggs (baked egg with tomato and gratin cheese)  A7 A9 17 Yogurt  A9 17 -Baked chicken with baked apple and vegetables. Fruit				17  726  74  37  32 Salad  A1 16 18 Loin with mushroom sauce  A14 12 16 15 18 17 Season's fruit -Homemade ham and cheese pizza. Fruit			
20  804  94  29  34 Salad Spaghetti with vegetable sauce  A1 A7 Gratin cod with all i oli  A8 A7 18 17 Banana Bread  A1 A7 A9 17 FELIÇ DIA UNIVERSAL DEL XIQUET				21  580  45  29  31 Salad Pumpkin and cauliflower cream  A3 Chicken breast sauce with zucchini  15 18 17 Season's fruit Vegetable stew sautéed with prawns				22  627  54  32  31 Salad Chickpea stew with vegetables  16 Tuna tortilla with cheese  A7 A8 A9 18 17 Season's fruit -Hake baked with potatoes and asparagus. Fruit				23  778  75  38  40 Antarctic Salad (carrot, beet, corn) Penguin soup (fish with stars)  A3 A4 A11 A1 A7 A8 18 17 Snow seal (meat with mashed potatoes)  A9 A1 A3 A7 A13 A14 12 15 18 17 16 Fruit iceberg (yogurt with fruit)  A9 17 ANTARCTIC GASTRONOMIC DAY				24  711  79  32  28 Seasonal salad with orange  17 Valencian paella  18 15 17 16 110 Ham and cheese  A9 A14 15 12 18 16 17 Season's fruit - Vegetable soup and omelette. Fruit			
27  548  32  33  32 Salad Lean stew and seasonal vegetables  18 17 12 15 Baked hake with tomato sauce  A8 18 17 Season's fruit Turkey cutlet with vegetables				28  732  66  34  35 Salad Macaroni Bolognese  A1 A7 A9 A3 A14 15 12 16 17 18 Dory fish fillet with lemon and green beans  A8 18 17 16 Season's fruit Autumn hervido				29  666  59  49  24 Salad with fruit Noodle Soup  A1 A7 A6 18 15 17 12 Cocido  18 17 15 12 16 Yogurt  A9 17 Grilled dorada with peppers. Fruit				30  813  79  41  37 Salad Grandma's lentils  A1 18 12 15 17 16 18 Potato omelette with fresh cheese  A7 A9 Season's fruit - Lasagna of zucchini and vegetables to taste with texturized soy. Fruit							

A1 - Gluten A2 - Lupin A3 - Sulphur dioxide and sulphites A4 - Mollusk A5 - Peanut A6 - Celery A7 - Eggs A8 - Fish A9 - Dairy A10 - Mustard A11 - Crustacean A12 - Sesame A13 - Nuts A14 - Soy

Kilocalories Protein Carbohydrates Fats

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