



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano noviembre

Colegio Miralmonte

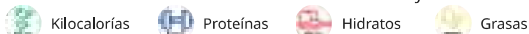


Hello November

06 612 63 27 28				07 827 104 31 32				08 639 66 29 28				09 657 65 37 27				10 663 71 31 28			
Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I8 Tortilla francesa con zanahoria A7 I7 Fruta de temporada				Ensalada completa con huevo (sin atún) A8 Guisado de patata con verduras A1 A3 Tosta de queso A1 A8 I7 Fruta de temporada				Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Verduras salteadas con soja texturizada y arroz Fruta de temporada				Ensalada con fruta Espirales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 I7 Wok vegetal A8 Yogur A8 I7				Ensalada de verduras de temporada Sopa de verduras con legumbres A3 A1 Tortilla de patatas con judías verdes A7 I6 I7 Fruta de temporada			
- Ensalada de quinoa. Fruta				Tortilla con coliflor				- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta				- Patatas rellenas gratinadas. Fruta				Hamburguesa de verduras con pisto			
13 531 40 31 27				14 735 63 30 38				15 727 76 21 37				16 641 68 35 25				17 726 74 37 32			
Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata con verduras A3 Tortilla francesa con pisto A8 A1 A11 Fruta de temporada				Ensalada de verduras de temporada Alubias con verduras A8 Tortilla de calabacín con chips de boniato A7 I7 Fruta de temporada				Ensalada de verduras de temporada Crema de puerros y pera A3 Hamburguesa de verduras con patatas fritas A8 A1 Fruta de temporada				Ensalada con fruta Arroz de verduras A8 Huevos turcos (huevo cocido al horno con tomate y queso gratinado) A7 A9 I7 Yogur A8 I7				Ensalada de verduras de temporada Lentejas estofadas con verduras A1 I6 I8 Dados de tofu con salsa de champiñones A14 Fruta de temporada			
- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta				Espinacas salteadas con ajo y patata				Judías verdes salteadas con cebolla y tomate				- Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta				Pizza casera capresse			
20 804 94 29 34				21 580 45 29 31				22 627 54 32 31				23 778 75 38 40				24 711 79 32 28			
Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con salsa de verduras A1 A7 Tortilla de patatas A8 A7 Banana Bread A1 A7 A8 I7				Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza y coliflor A3 Revuelto de tofu con calabacín y cebolla Fruta de temporada				Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras I6 Tortilla con queso A7 A8 A9 Fruta de temporada				Ensalada Antártica (zanahoria, remolacha, maíz) Sopa de verduras con fideos A3 A4 A11 A1 A7 A8 Huevo cocido con puré de patata (Sin mantequilla) A9 A1 A3 A7 A13 A14 Iceberg de fruta (yogur con fruta) A8 I7				Ensalada de temporada con naranja I7 Paella de verduras Queso fresco con tomate a rodajas A8 A14 Fruta de temporada			
FELIZ DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO				Menestra de verduras rehogadas				Crema de espárragos				JORNADA GASTRONÓMICA ANTÁRTICA				- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta			
27 548 32 33 32				28 732 66 34 35				29 666 59 49 24				30 813 79 41 37							
Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata con verduras Revuelto de huevo con tomate A8 Fruta de temporada				Ensalada de verduras de temporada Macarrones a la napolitana A1 A7 A8 A3 A14 Judías verdes con garbanzos y tomate A8 Fruta de temporada				Ensalada con fruta Sopa de verduras con fideos A1 A7 A8 Garbanzos rehogados con verduras Yogur A8 I7				Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras A1 Tortilla de patata con queso fresco A7 A8 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



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 Chef's vegetables (onion, pepper, eggplant) Season's fruit - Hummus toast with grilled vegetables and corn on the cob. Fruit	03 723 104 30 20 Salad Chickpeas with pumpkin Cheese and tomato sandwich with chips Season's fruit WORLD SANDWICH DAY
06 612 63 27 28 Salad Organic lentils with vegetables French omelette with carrot Season's fruit - Quinoa salad. Fruit	07 827 104 31 32 Full salad (without tuna) Vegetable and potato stew Cheese toast Season's fruit Omelette with cauliflower	08 639 66 29 28 Salad Seasonal vegetable cream Sautéed vegetables with textured soybeans and rice Season's fruit Garlic mushrooms and scrambled egg. Fruit	09 657 65 37 27 Salad with fruit Pasta spirals with tomato, broccoli and cheese Vegetable wok Yogurt - Gratin potatoes. Fruit	10 663 71 31 28 Salad Vegetable soup with legumes Spanish omelette with with green beans Season's fruit Veggie burger with "pisto"	
13 531 40 31 27 Salad Vegetable and potato stew Omelette with ratatouille Season's fruit Vegetable burger with avocado. Fruit	14 735 63 30 38 Salad Beans with vegetables Zucchini omelette with sweet potato chips Season's fruit Spinach sautéed with garlic and potato	15 727 76 21 37 Salad Leek and pear cream Vegetable burger with fries Season's fruit Green beans sautéed with onion and tomato	16 641 68 35 25 Salad with fruit Vegetable rice Turkish eggs (baked egg with tomato and gratin cheese) Yogurt -Scrambled mushrooms, zucchini and leeks with baked potatoes. Fruit	17 726 74 37 32 Salad Tofu cubes with mushroom sauce Season's fruit Capresse pizza	
20 804 94 29 34 Salad Spaghetti with vegetable sauce Potatoes omelette Banana Bread FELIÇ DIA UNIVERSAL DEL XIQUET	21 580 45 29 31 Salad Pumpkin and cauliflower cream Tofu scramble with zucchini and onion Season's fruit Stewed vegetable stew	22 627 54 32 31 Salad Chickpea stew with vegetables Omelette with cheese Season's fruit	23 778 75 38 40 Antarctic Salad (carrot, beet, corn) Vegetable soup with noodles Boiled egg with mashed potatoes (No butter) Fruit iceberg (yogurt with fruit) ANTARCTIC GASTRONOMIC DAY	24 711 79 32 28 Seasonal salad with orange Vegetable Paella Sliced fresh cheese with tomato Season's fruit - Vegetable soup and omelette. Fruit	
27 548 32 33 32 Salad Vegetable and potato stew Scrambled eggs with tomato Season's fruit Turkey cutlet with vegetables	28 732 66 34 35 Salad Neapolitan macaroni Green beans with chickpeas and tomato Season's fruit Autumn hervido	29 666 59 49 24 Salad with fruit Vegetable soup with noodles Chickpeas sautéed with vegetables Yogurt Grilled dorada with peppers. Fruit	30 813 79 41 37 Salad Lentils with vegetables Potato omelette with fresh cheese 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