



RICOCHF

Menú pescado noviembre

Colegio Miralmonte



06 612 63 27 28	07 827 104 31 32	08 639 66 29 28	02 669 83 31 23	03 723 104 30 20
Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9 Tortilla francesa con zanahoria A7 I7 Fruta de temporada	Ensalada completa con huevo (sin atún) A7 I7 Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I6 I7 Tosta de queso A1 A9 I7 Fruta de temporada	Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo en su jugo con salteado de arroz I6 I7 Fruta de temporada	Ensalada con fruta Arroz tres delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A9 A14 A7 I6 I7 I8 I9 Pechuga de pollo con cebolla I6 I7 Fruta de temporada - Tosta de hummus con parrillada de verduras y mazorca de maíz. Fruta	Ensalada de verduras de temporada Garbanzos con calabaza I6 Sandwich mixto con patatas gajo horneadas A1 A7 A9 A12 A13 A14 I6 I7 I8 I9 Fruta de temporada
- Ensalada de quinoa. Fruta	Menestra de verduras salteada con jamón y tomate	- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta	- Patatas rellenas gratinadas. Fruta	DÍA MUNDIAL DEL SÁNDWICH
13 531 40 31 27	14 735 63 30 38	15 727 76 21 37	09 657 65 37 27	10 663 71 31 28
Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata, verdura y pavo A3 I6 I7 Tortilla francesa con pisto A7 I8 I7 Fruta de temporada	Ensalada de verduras de temporada Alubias con chorizo A9 I6 I8 I10 I7 I8 I9 Tortilla de calabacín con chips de boniato A7 I7 Fruta de temporada	Ensalada de verduras de temporada Crema de puerros y pera A3 Hamburguesa completa con patatas fritas (pan de hamburguesa) A9 A1 I6 I7 I8 I9 Fruta de temporada	Ensalada con fruta Espirales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 I7 Pavo a la Plancha con Guisantes I6 I7 Yogur A9 I7	Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos ECO con garbanzos A3 A1 I6 I8 I9 Tortilla de patatas con judías verdes A7 I6 I7 Fruta de temporada
- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta	Lomo con patatas a lo pobre	Judías verdes salteadas con cebolla y tomate	- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	Pechuga de pollo con pisto
20 804 94 29 34	21 580 45 29 31	22 627 54 32 31	16 641 68 35 25	17 726 74 37 32
Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con salsa de verduras A1 A7 Tortilla de patatas A7 I8 I7 Banana Bread A1 A7 A9 I7	Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza y coliflor A3 Pechuga de pollo en salsa con calabacín I6 I7 Fruta de temporada	Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras I6 Tortilla con queso A7 A9 I8 I7 Fruta de temporada	Ensalada con fruta Arroz de verduras I7 I8 Huevos turcos (huevo cocido al horno con tomate y queso gratinado) A7 A9 I7 Yogur A9 I7	Ensalada de verduras de temporada Lentejas estofadas con verduras A1 I6 I9 Lomo de cerdo con salsa de champiñones A14 I6 I8 I9 I7 Fruta de temporada
FELIZ DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO	Menestra de verdura salteada con gambitas	Pollo al horno con patatas deluxe	JORNADA GASTRONÓMICA ANTÁRTICA	- Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
27 548 32 33 32	28 732 66 34 35	29 666 59 49 24	23 778 75 38 40	24 711 79 32 28
Ensalada de verduras de temporada Guisado de magro y verduras de temporada I8 I7 I9 Pechuga de pollo con salsa de tomate I8 I7 Fruta de temporada	Ensalada de verduras de temporada Macarrones boloñesa A1 A7 A9 A3 A14 I5 I6 I7 Judías verdes con jamón serrano A14 I8 I7 I9 Fruta de temporada	Ensalada con fruta Sopa de fideos A1 A7 A9 I8 I9 I6 I7 I8 I9 Cocido completo I8 I7 I5 I6 I9 Yogur A9 I7 Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada	Ensalada Antártica (zanahoria, remolacha, maíz) Sopa de ave con estrellitas A1 A7 I8 I7 Foca en la nieve (carne con puré de patatas) A9 A1 A3 A7 A13 A14 I6 I7 I8 I9 Iceberg de fruta (yogur con fruta) A9 I7	Ensalada de temporada con naranja I7 Paella valenciana I8 I9 I7 I6 I10 Jamón york y queso A9 A14 I5 I6 I7 I8 I9 Fruta de temporada
Chuleta de pavo plancha con verdura	Hervido de otoño	- Lasaña de calabacín y verduras con soja text. Fruta		- Crema de verdura y tortilla francesa. 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

Kilocalorias 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 T669P83L31S23 Salad with fruit Rice (peas, ham, carrot) A9A14A7S2I7I11 Chicken breast with onion I17 Season's fruit - Hummus toast with grilled vegetables and corn on the cob. Fruit				03 T723P104L30S20 Salad Chickpeas with pumpkin I16 Mixed sandwich with baked potato wedges A1A7A9A12A13A14I1S12I6I7 Season's fruit WORLD SANDWICH DAY											
06 T612P63L27S28 Salad Organic lentils with vegetables A1I6I9 French omelette with carrot A7I7 Season's fruit				07 T827P104L31S32 Full salad (without tuna) A7I1I7 'Gazpacho manchego' A1A3I1S5I7 Cheese toast A1A8I7 Season's fruit				08 T639P66L29S28 Salad Seasonal vegetable cream Chicken hams in their juice with rice I1I7S5 Season's fruit				09 T657P65L37S27 Salad with fruit Pasta spirals with tomato, broccoli and cheese A9A1A7I7 Grilled turkey with peas I1I7 Yogurt A8I7 - Gratin potatoes. Fruit				10 T663P71L31S28 Salad ECO Noodle soup with chickpeas A3A1S6I1I11I7 Spanish omelette with with green beans A7I6I7 Season's fruit Chicken breast with ratatouille			
13 T531P40L31S27 Salad Potato, vegetable and turkey stew A3I1S5I7 Omelette with ratatouille A7I1I7 Season's fruit				14 T735P63L30S38 Salad A9I6I1I10I7S5I2 Zucchini omelette with sweet potato chips A7I7 Season's fruit				15 T727P76L21S37 Salad Leek and pear cream A3 Complete burger with fries A9A1I1S1S12I7 Season's fruit				16 T641P68L35S25 Salad with fruit Vegetable rice I7I11 Turkish eggs (baked egg with tomato and gratin cheese) A7A9I7 Yogurt A9I7 -Baked chicken with baked apple and vegetables. Fruit				17 T726P74L37S32 Salad A1S6I11 Loin with mushroom sauce A14I2I6S5I1I7 Season's fruit -Homemade ham and cheese pizza. Fruit			
20 T804P94L29S34 Salad Spaghetti with vegetable sauce A1A7 Potatoes omelette A7I1I7 Banana Bread A1A7A9I7 FELIÇ DIA UNIVERSAL DEL XIQUET				21 T580P45L29S31 Salad Pumpkin and cauliflower cream A3 Chicken breast sauce with zucchini I1I1I7 Season's fruit				22 T627P54L32S31 Salad Chickpea stew with vegetables I6 Omelette with cheese A7A9I1I1I7 Season's fruit				23 T778P75L38S40 Antarctic Salad (carrot, beet, corn) Bird soup with little stars A1A7I1I7 Snow seal (meat with mashed potatoes) A9A1A3A7A12A14I2S10I7I6 Fruit iceberg (yogurt with fruit) A9I7 ANTARCTIC GASTRONOMIC DAY				24 T711P79L32S28 Seasonal salad with orange I7 Valencian paella I1I7I6I10 Ham and cheese A9A14S2I2I6I7 Season's fruit - Vegetable soup and omelette. Fruit			
27 T548P32L33S32 Salad Lean stew and seasonal vegetables I1I7I2I11 Chicken breast with tomato sauce I1I7 Season's fruit				28 T732P66L34S35 Salad Macaroni Bolognese A1A7A9A3A14S1S16I7I11 A14I1I7I6 Season's fruit				29 T666P59L49S24 Salad with fruit Noodle Soup A1A7A9I1S1S1I2 Cocido I1I7S1S16 Yogurt A9I7 Mushrooms and zucchini sautéed with textured soy				30 T813P79L41S37 Salad Grandma's lentils A1I1I2S1S17S19 Potato omelette with fresh cheese A7A9 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