RICOCHEF

Menú APLVenero

Colegio Miralmonte

08
936 | 82 | 25 | 42

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones a la napolitana sin queso — A1 A7 I7
Merluza al horno (con cebolla) — A8 I6 I8
Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.

09
800 | 93 | 40 | 28

Ensalada de temporada con naranja — I7
Lentejas de la abuela — A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Pizza casera sin lácteos — A1 A14 A3 I5 I2 I8 I7 I6
Fruta

- Tortilla de alcachofas con pan tumaca. Fruta

10
848 | 80 | 31 | 46

Ensalada de col con naranja
Crema de verduras de temporada (sin lactosa) — I7
Albóndigas en salsa con cous cous — A14 A1 A3 A7 A10 A13 I2 I6 I7 I8 I5
Yogur de soja — A1 A13 A14 I7

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

11
723 | 81 | 24 | 32

Ensalada de verduras de temporada
Arroz milanesa con taquitos de magro — I8 I2 I5 I6 I7
Tortilla francesa con pisto — A7 I7
Fruta

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

12
646 | 68 | 44 | 20

Ensalada de verduras de temporada
Sopa de fideos ecológicos — A1 I8 I5 I2 I7
Cocido completo (sin pelota) — I8 I7 I5 I2 I6 y sin ternera
Fruta

Guisantes salteados con tomate, cebolla y lomo

15
785 | 70 | 30 | 41

Ensalada de verduras de temporada
Espaguetis integrales con cebolla y champiñones — A1 A7 I8 I5 I2 I7 I6
Tortilla de calabacín y patata — A7 I7
Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

16
592 | 63 | 31 | 21

Ensalada de temporada con naranja — I7
Alubias pintas con verduras — I10 I6
Rotti de pavo con champiñones — A1 A14 A3 I6 I8 I7 I5
Fruta

- Bacalao patatas a lo pobre y espinacas. Fruta

17
688 | 74 | 44 | 26

Moje murciano — A8 A7 I8 I7
Fideuá — A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7
Jamón serrano — A14 I5 I2 I8 I6 I7
Fruta

Crema de calabaza y coliflor

18
601 | 42 | 35 | 32

Ensalada con fruta
Patatas a la riojana (vegetales) — A3 I7 I8 I5 I2
Merluza 'al ajillo' con guisantes — A8 I7 I6 I8
Yogur de soja — A1 A13 A14 I7

- Gazpacho andaluz con picatostes y pavo a la plancha . Fruta

19
656 | 69 | 26 | 31

Ensalada de verduras de temporada
Crema de garbanzos con puerro y boniato — A3 I6
Hamburguesa 100% pollo con patatas — I8 I5 I7
Fruta

- Huevos rotos con salmón ahumado y champiñones. Fruta

22
631 | 58 | 32 | 30

Ensalada de temporada con naranja — I7
Lentejas ecológicas con verduras — A1 I9 I6
Huevo revuelto con champiñón — A7 A3 I8 I6 I2 I5 I7
Fruta

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

23
582 | 66 | 27 | 23

Ensalada de verduras de temporada
Espirales con tomate y brócoli — A1 A7 I7
Bacalao gratinado con all i oli — A8 A7 I7 I8
Fruta

Contramuslo deshuesado de pavo con tomate, calabacín y cebolla

24
644 | 52 | 45 | 27

Ensalada con fruta
Sopa de fideos — A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2
Pollo asado con patatas caseras al pimentón dulce — I8 I5 I7
Yogur de soja — A1 A13 A14 I7

i. Pastel de patata y atún al horno

25
737 | 77 | 28 | 35

Ensalada de verduras de temporada
Potaje de garbanzos con verduras — I6
Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentón — A7 A1 I7
Fruta

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

26
730 | 64 | 39 | 35

Ensalada vegetal con aguacate
Guisado de costillas y patatas — I8 I5 I2 I7 I6
Rape en salsa — A8 I7 I8
Fruta

- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta

FESTIVO

30
624 | 76 | 27 | 22

Ensalada de verduras de temporada
Arroz con tomate
Gallo San Pedro al limón con judías verdes — A8 I7 I8 I10 I6
Fruta

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

31
695 | 64 | 27 | 35

Ensalada de verduras de temporada
Empedrado de legumbres — A3 I6 I10
Pechuga de pollo con salsa de tomate — I2 I8 I5 I7
Fruta

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

Se servirá pan integral una vez a la semana, como mínimo.

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

I10 - Alubias I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

RICOCHEF

Dairy menu january

Colegio Miralmonte

08
936 | 82 | 25 | 42

Salad
Neapolitan macaroni without cheese A1 A7 I7
Baked hake A8 I6 I8
Fruit

- Boiled vegetables. Baked salmon. Fruit.

09
800 | 93 | 40 | 28

Seasonal salad with orange I7
Grandma's lentils A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Homemade pizza 02-12-2021 A1 A14 A3 I5 I2 I8 I7 I6
Fruit

- Artichoke omelette with tumaca bread. Fruit

10
848 | 80 | 31 | 46

Cabbage salad with orange
Vegetable soup (Without lactose) I7
Meatballs in sauce with cous cous A14 A1 A3 A7 A10 A13 I2 I6 I7 I8 I5
Soy yogurt A1 A13 A14 I7

Grilled daurade with peppers. Fruit

11
723 | 81 | 24 | 32

Salad
Milanese rice with lean cubes I8 I2 I5 I6 I7
Omelette with ratatouille A7 I7
Fruit

-Baked chicken with baked apple and vegetables. Fruit

12
646 | 68 | 44 | 20

Salad
Noodle Soup ECO A1 I8 I5 I2 I7
Cocido (without lactose) I8 I7 I5 I2 I6
Fruit

Sauteed peas with tomato, onion and loin

15
785 | 70 | 30 | 41

Salad
Whole wheat spaghetti with onion and mushrooms A1 A7 I8 I5 I2 I7 I6
Zucchini and potato omelette A7 I7
Fruit

- Chicken wings with sweet potato sticks. Fruit

16
592 | 63 | 31 | 21

Seasonal salad with orange I7
Black beans with vegetables I10 I6
Turkey roti with mushrooms A1 A14 A3 I6 I8 I7 I5
Fruit

- Baked cod with potatoes and spinach. Fruit

17
688 | 74 | 44 | 26

Murcian wet A8 A7 I8 I7
Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7
Jam A14 I5 I2 I8 I6 I7
Fruit

Pumpkin and cauliflower soup

18
601 | 42 | 35 | 32

Salad with fruit
Rioja potatoes (vegetables) A3 I7 I8 I5 I2
Baked hake with peas A8 I7 I6 I8
Soy yogurt A1 A13 A14 I7

- Andalusian gazpacho with croutons and grilled turkey. Fruit

19
656 | 69 | 26 | 31

Salad
Chickpea soup with leek and sweet potato A3 I6
100% chicken burger with fries I8 I5 I7
Fruit

- Cracked eggs with smoked salmon and mushrooms. Fruit

22
631 | 58 | 32 | 30

Seasonal salad with orange I7
Organic lentils with vegetables A1 I9 I6
Scrambled Egg with Mushroom A7 A3 I8 I6 I2 I5 I7
Fruit

- Vegetable soup and omelette. Fruit

23
582 | 66 | 27 | 23

Salad
Spirals pasta with tomato and broccoli A1 A7 I7
Gratin cod with all i oli A8 A7 I7 I8
Fruit

24
644 | 52 | 45 | 27

Salad with fruit
Noodle Soup A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2
Roast chicken with sweet paprika potatoes I8 I5 I7
Soy yogurt A1 A13 A14 I7

25
737 | 77 | 28 | 35

Salad
Chickpea stew with vegetables I6
Potato omelette with oil and paprika montadito A7 A1 I7
Fruit

-Baked chicken with baked apple and vegetables. Fruit

26
730 | 64 | 39 | 35

Vegetable salad with avocado
Ribs and Potato Stew I8 I5 I2 I7 I6
Monkfish in sauce A8 I7 I8
Fruit

- Sautéed menestra with garlic and pork. Fruit

FESTIVO

30
624 | 76 | 27 | 22

Salad
Eggless Cuban Rice.
Gallo San Pedro with lemon and green beans A8 I7 I8 I10 I6
Fruit

- Vegetable soup and omelette. Fruit

31
695 | 64 | 27 | 35

Salad
Stoned vegetables A3 I6 I10
Chicken breast with tomato sauce I2 I8 I5 I7
Fruit

-Baked chicken with baked apple and vegetables. 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

I10 - Alubias I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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