



RICOCHF

Menú pescado enero

Colegio Miralmonte



08 936 82 25 42 Ensalada de verduras de temporada Macarrones ecológicos a la napolitana A9 A1 I7 Pavo y queso A9 A6 A7 A14 I6 I8 Fruta Hervido valenciano con huevo	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 A9 A14 A1 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 champiñones A9 I7 Albóndigas en salsa con cous cous A14 A1 A3 A7 A10 A13 I2 I6 I7 I8 I5 Yogur A9 I7 Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada	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 I8 I7 I5 I2 I6 Fruta - Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta
15 785 70 30 41 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis Integrales a la carbonara A9 A1 A7 A14 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 Lomo con patatas a lo pobre	17 688 74 44 26 Lechuga, tomate y huevo A7 I8 I7 Fideuà de verduras A1 A7 I8 I7 Jamón york y queso A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7 Fruta Crema de calabaza y coliflor	18 601 42 35 32 Ensalada con fruta Patatas a la riojana A9 A3 I7 I8 I5 I2 Tortilla francesa con guisantes A7 I7 I6 I8 Yogur A9 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 - Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta
22 631 58 32 30 Ensalada de temporada con naranja I7 Lentejas ecológicas con verduras A1 I9 I6 Revuelto de bacon A9 A14 A7 I8 I6 I2 I5 I7 Fruta - Crema de calabacín y panini de jamón con queso. Fruta	23 582 66 27 23 Ensalada de verduras de temporada Espirales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 I7 Tortilla de patatas con all i oli A7 I7 I8 Fruta Contramuslo de pollo con salteado de champiñón 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 A9 I7 - Lasaña de calabacín y verduras con soja text. Fruta	25 737 77 28 35 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras I6 Tortilla de patatas con queso A7 A9 I7 Fruta - Pollo con pisto. Fruta	26 730 64 39 35 Ensalada vegetal con aguacate Guisado de costillas y patatas I8 I5 I2 I7 I6 Magro en salsa de tomate y pimiento I7 I8 Fruta - Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta
FESTIVO	30 624 76 27 22 Ensalada de verduras de temporada Arroz con tomate Pollo al horno con limón I7 I8 I10 I6 Fruta - Crema de calabacín y panini de jamón con queso. Fruta	31 695 64 27 35 Ensalada de verduras de temporada Empedrado de legumbres A3 I6 I10 Longanizas con salsa de tomate A3 A9 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 I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

08 936 82 25 42 Salad Organic Neapolitan macaroni A9 A1 I7 Turkey and cheese cold cuts A9 A6 A7 A14 I6 I8 Fruit Boiled Valenciano with egg	09 800 93 40 28 Seasonal salad with orange Grandma's lentils A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Homemade pizza A9 A14 A1 I5 I2 I8 I7 I6 Fruit - Artichoke omelette with tumaca bread. Fruit	10 848 80 31 46 Cabbage salad with orange Mushrooms cream A9 I7 Meatballs in sauce with cous cous A14 A1 A3 A7 A10 A13 I2 I6 I7 I8 I5 Yogurt A9 I7 Mushrooms and zucchini sautéed with textured soy	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 I8 I7 I5 I2 I6 Fruit - Baked eggs with tomato and peas. Fruit
15 785 70 30 41 Salad Whole Wheat Spaghetti carbonara A9 A1 A7 A14 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 Black beans with vegetables I10 I6 Turkey roti with mushrooms A1 A14 A3 I6 I8 I7 I5 Fruit loin with potatoes "a lo pobre"	17 688 74 44 26 Lettuce, tomato and egg A7 I8 I7 Vegetables fideua A1 A7 I8 I7 Ham and cheese A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7 Fruit Pumpkin and cauliflower soup	18 601 42 35 32 Salad with fruit Riojana potatoes A9 A3 I7 I8 I5 I2 x. French omelette with peas A7 I7 I6 I8 Yogurt A9 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 Garlic mushrooms and scrambled egg. Fruit
22 631 58 32 30 Seasonal salad with orange Organic lentils with vegetables A1 I9 I6 Scrambled eggs with bacon A9 A14 A7 I8 I6 I2 I5 I7 Fruit - Cream of zucchini and ham panini with cheese. Fruit	23 582 66 27 23 Salad Spirals with tomato, broccoli and cheese A9 A1 A7 I7 Omelette with all i oil A7 I7 I8 Fruit Chicken drumstick with sautéed mushroom and onion	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 Yogurt A9 I7 - Lasagna of zucchini and vegetables to taste with texturized soy. Fruit	25 737 77 28 35 Salad Chickpea stew with vegetables I6 Potato omelette with cheese A7 A9 I7 Fruit - Chicken with ratatouille. Fruit	26 730 64 39 35 Vegetable salad with avocado Ribs and Potato Stew I8 I5 I2 I7 I6 Lean in tomato and pepper sauce I7 I8 Fruit - Sautéed menestra with garlic and pork. Fruit
FESTIVO		30 624 76 27 22 Salad Eggless Cuban Rice. Baked chicken with lemon I7 I8 I10 I6 Fruit - Cream of zucchini and ham panini with cheese. Fruit	31 695 64 27 35 Salad Stoned vegetables A3 I6 I10 Sausages with tomato sauce A3 A9 I2 I8 I5 I7 Fruit -Baked chicken with baked apple and vegetables. Fruit	