



RICOCHF

Menú basal febrero

Colegio Miralmonte



05	654 64 39 26
ENSALADA DE TEMPORADA CON NARANJA	
LENTEJAS DE LA ABUELA	A1 A2 12 15 17 16 19
TORTILLA DE ATÚN	A8 A7 17 18
FRUTA	
- Crema de verduras y salmón al papillote. Fruta	

06	601 49 26 33
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
HERVIDO VALENCIANO	A2 16
LONGANIZAS 100% POLLO CON SALSA DE TOMATE	A3 16 18 17 15
FRUTA	
- Bacalao gratinado con alioli	

07	611 75 23 22
ENSALADA DE TEMPORADA CON NARANJA	
CREMA BRETONA (ALUBIAS BLANCAS Y PUERROS)	A3 16 110
PANINI CASERO DE TAQUITOS DE PAVO, TOMATE Y QUESO	A1 A9 15 18 17
FRUTA	
- Contramuslo de pollo con champiñones y chips de boniato	

08	645 72 29 26
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
MACARRONES ECOLÓGICOS CON BERENJENA, TOMATE Y QUESO	A1 A5 17
RAPE A LA CAZUELA	A8 17 18
FRUTA	
- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	

09	920 86 47 45
ENSALADA CHINA	
ARROZ TRES DELICIAS CASERO (GUISANTES, YORK, ZANAHORIA)	A9 A14 15 12 16 18 17 15 12 17 18 16
TORTILLA	
POLLO SATAY CON SALSA DE CURRY	A9 18 15 17
BIZCOCHO DEL DRAGON	A9 A1 A7 17
- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta	



13	860 109 33 33
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
ARROZ A BANDA	A3 A4 A1 A2 18 17
REVUELTO DEL CHEF	A7 17
FRUTA	
- Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta	

14	629 67 30 25
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
ESPAGUETIS CON TOMATE ADEREZADO Y ACEITUNAS	A1 A/
GALLO SAN PEDRO CON JUDÍAS VERDES	A8 16 18 17
FRUTA	
- Patatas rellenas gratinadas. Fruta	

15	661 61 43 25
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS	A1 18 15 12 17
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS	15 18 17
FRUTA	
- Albóndigas jardinera	

16	528 54 15 27
ENSALADA DE TEMPORADA CON NARANJA	
CREMA DE CALABAZA, GARBANZOS Y BONIATO	A3 16
TORTILLA DE PATATAS	A7 17
YOGUR	A9 17
- Merluza enharinada casera	

19	649 58 26 34
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
CREMA DE PUERROS Y PERA	A2
ALITAS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y PATATAS	17 18 15
FRUTA DE TEMPORADA	
- Salmón a la plancha con verduras. Fruta	

20	616 61 27 30
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS	A1 15 16
TORTILLA FRANCESA CON MAÍZ SALTEADO	A/ 17
FRUTA	
- Fajitas de pollo	

21	738 69 42 33
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
MACARRONES INTEGRALES AL BAFFO (TOMATE, NATA, JAMÓN YORK)	A1 A7 A9 A10 A14 16 17 18 12 15
MERLUZA 'AL AJILLO' CON GUISANTES	A8 17 16 18
FRUTA	
- Tosta de hummus, verduras y mazorca de maíz	

22	535 65 23 20
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
ARROZ AL HORNO	A3 A5 A13 12 18 16 17 15
BACALAO AL HORNO	A8 18 17
YOGUR	A5 17
- Filete de lomo con parrillada de verduras. Fruta	

23	662 66 30 28
ENSALADA DE TEMPORADA CON NARANJA	
FABADA VEGETAL	
TORTILLA DE QUESO CON PAN Y TOMATE	A9 A7 A1
FRUTA	
- Chuleta de pavo plancha con verdura	

26	630 69 31 25
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
SOPA MINESTRONE CON CARACOLAS	A1 A7
BACALAO A LA VIZCAÍNA	A1 A8 17 18
FRUTA	
- Tortilla de coliflor con ensalada y queso. Fruta	

27	646 65 36 26
ENSALADA DE TEMPORADA CON NARANJA	
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	16
PECHUGA DE POLLO A LA CREMA CON PATATAS DELUXE	A3 A9 18 17 15
FRUTA	
- Coca de atún	

28	691 92 17 28
ENTRANTE DE HUMMUS DE CALABAZA CON NACHOS	
ARROZ CON TOMATE	
TORTILLA FRANCESA	A7 17
FRUTA	
- Crema de verduras con jamón y picatostes	

29	471 24 30 29
ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA	
ROTTI DE PAVO CON SALSA DE VERDURAS	A14 15 18 17 16
PATATAS CON BACON GRATINADAS	A9 A14 18 15 12 16 17
YOGUR	A5 17
- Calamares enharinados caseros con champiñones rehogados	



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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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



RICOCHF

Basal menu february

Colegio Miralmonte



05 654 64 39 26

SEASONAL SALAD WITH ORANGE

GRANDMA'S LENTILS A1 A2 18 15 17 16 19

TUNA OMELETTE A8 A7 17 18

FRUIT

- Cream of vegetables and salmon al papillote.
Fruit



HOLIDAY

19 649 58 26 34

SALAD

LEEK AND PEAR SOUP A2

CHICKEN WINGS WITH MUSHROOMS AND POTATOES 17 18 15

SEASON'S FRUIT

- Grilled salmon with vegetables. Fruit

26 630 69 31 25

SALAD

MINISTRONE SOUP WITH CONCH SHELLS A7 A2

COD VIZCAÍNA A1 A8 17 18

FRUIT

-Cauliflower omelette with salad and cheese.
Fruit

06 601 49 26 33

SALAD

HERVIDO VALENCIANO A3 16

CHICKEN SAUSAGES 100% WITH TOMATE SAUCE A3 16 18 17 15

FRUIT

Gratin cod with all i oli

13 860 109 33 33

SALAD

ARROZ A BANDA A3 A4 A17 A2 18 17

CHEF'S SCRAMBLED EGGS A7 17

FRUIT

-Turkey with green beans and mashed potatoes.
Fruit

20 616 61 27 30

SALAD

ORGANIC LENTILS WITH VEGETABLES A1 15 16

FRENCH OMELETTE WITH SAUTÉED CORN A7 17

FRUIT

Chicken "fajitas"

27 646 65 36 26

SEASONAL SALAD WITH ORANGE

CHICKPEA STEW WITH VEGETABLES 16

CREAMY CHICKEN BREAST WITH POTATOES A2 A9 18 17 15

FRUIT

Tuna "coca"

07 611 75 23 22

SEASONAL SALAD WITH ORANGE

BRETON CREAM (WHITE BEANS AND LEEKS) A3 16 110

HOMEMADE PANINI WITH TURKEY, TOMATO AND CHEESE CUBES A1 A9 15 18 17

FRUIT

Chicken thigh with mushrooms and sweet potato chips

14 629 67 30 25

SALAD

SPAGHETTI WITH SEASONED TOMATO, AND OLIVES A1 A7

GALLO PEDRO WITH GREEN BEANS A2 16 18 17

FRUIT

- Gratin potatoes. Fruit

21 738 69 42 33

SALAD

WHOLE WHEAT MACARONI WITH BAFFO (TOMATO, CREAM, HAM) A1 A7 A9 A10 A14 16 17 18 12 15

BAKED HAKE WITH PEAS A2 17 16 18

FRUIT

- Hummus toast, vegetables and corn on the cob

28 691 92 17 28

PUMPKIN HUMMUS DIP WITH NACHOS A9 A2 16

RICE WITH TOMATO

OMELETTE A7 17

FRUIT

-Vegetable cream with ham and croutons

01 610 64 22 29

SALAD

NOODLES WITH VEGETABLES A1 A7

FLAMENCO STYLE EGGS "WITH WHOLE WHEAT TOAST" A1 A7 17 16

YOGURT A5 17

Beef ragut with rice

08 645 72 29 26

SALAD

ORGANIC MACARONI WITH EGGPLANT, TOMATO AND CHEESE A1 A9 17

MONKFISH IN THE CASSEROLE A8 17 18

FRUIT

French omelette and boiled broccoli. Fruit

15 661 61 43 25

SALAD

NOODLE SOUP ECO A1 18 15 12 17

CHICKEN WITH POTATOES 15 18 17

FRUIT

Meatballs gardener

22 535 65 23 20

SALAD

ARROZ AL HORNO A3 A9 A13 12 18 16 17 15

BAKED COD A8 18 17

YOGURT A5 17

Tenderloin steak with grilled vegetables

29 471 24 30 29

SALAD

TURKEY ROTI WITH VEGETABLE SAUCE A14 15 18 17 16

POTATO AND BACON GRILL A9 A14 18 15 12 16 17

YOGURT A5 17

Homemade floured squid with sautéed mushrooms

02 635 61 29 30

SALAD

LEEK AND CARROT CREAM

CHICKEN WITH POTATOES 15 18 17

FRUIT

Garlic mushrooms and scrambled egg. Fruit

09 920 86 47 45

ENSALADA CHINA A9 A14 15 12 16 18 17

RICE (PEAS, HAM, CARROT, OMELETTE) A9 A14 A7 15 12 17 18 16

CHICKEN SATAY WITH CURRY SAUCE A9 18 15 17

DRAGON CAKE A9 A1 A7 17

- Pork loin with potato gnocchi. Fruit

16 528 54 15 27

SEASONAL SALAD WITH ORANGE

PUMPKIN, CHICKPEA AND SWEET POTATO CREAM A3 16

OMELETTE A7 17

YOGURT A5 17

23 662 66 30 28

SEASONAL SALAD WITH ORANGE

VEGETABLE FABADA

CHEESE OMELETTE WITH TOMATO AND BREAD A9 A7 A1

FRUIT

Turkey cutlet with vegetables



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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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