



RICOCHF

Menú No apto ovo-lacto-vegetariano febrero

Colegio Miralmonte



05 654 64 39 26 ENSALADA DE TEMPORADA CON NARANJA LENTEJAS CON VERDURAS A1 A3 TORTILLA DE QUESO A8 A7 FRUTA Crema de alubias con puerro y boniato	06 601 49 26 33 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA HERVIDO VALENCIANO A3 16 SALCHICHAS VEGANAS CON PISTO A3 FRUTA Tortilla de patatas con all i oli	07 611 75 23 22 ENSALADA DE TEMPORADA CON NARANJA CREMA BRETONA (ALUBIAS BLANCAS Y PUERROS) A3 16 110 PANINI DE QUESO A1 A8 FRUTA Espinacas, queso y aceitunas	08 645 72 29 26 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA MACARRONES ECOLÓGICOS CON BERENJENA, TOMATE Y QUESO A1 A8 17 TORTILLA FRANCESA A8 FRUTA - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	09 920 86 47 45 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA A9 A14 ARROZ TRES DELICIAS SIN JAMÓN COCIDO A9 A14 A7 GARBANZOS AL CURRY CON VERDURAS A9 BIZCOCHO DEL DRAGÓN A9 A1 A7 17 Gratén de patatas, verduras y queso
13 860 109 33 33 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA ARROZ DE VERDURAS A3 A4 A11 A8 REVUELTO DEL CHEF A7 17 FRUTA Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria	14 629 67 30 25 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA ESPAGUETIS CON TOMATE ADEREZADO Y ACEITUNAS A1 A7 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA Y ZANAHORIA A8 FRUTA - Patatas rellenas gratinadas. Fruta	15 661 61 43 25 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS A1 HAMBURGUESA DE VERDURAS CON PATATAS ASADAS FRUTA Brocheta de verduras con parmentier de patata	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 Wok vegetal con taquitos de queso fresco	
19 649 58 26 34 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA CREMA DE PUERROS Y PERA A3 HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO CON GUARNICIÓN FRUTA DE TEMPORADA Menestra de verduras salteadas con chips de boniato	20 616 61 27 30 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS A1 19 16 TORTILLA FRANCESA CON MAÍZ SALTEADO A7 17 FRUTA Canelones de espinacas	21 738 69 42 33 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, NATA Y QUESO A1 A7 A9 A10 A14 GUISANTES SALTEADOS CON TOMATE Y CEBOLLA A8 FRUTA - Tosta de hummus, verduras y mazorca de maíz	22 535 65 23 20 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA ARROZ AL HORNO CON GARBANZOS Y VERDURAS A3 A9 A13 TORTILLA FRANCESA A8 YOGUR A9 17 Dados de tofu con pisto	23 662 66 30 28 ENSALADA DE TEMPORADA CON NARANJA FABADA VEGETAL TORTILLA DE QUESO CON PAN Y TOMATE A9 A7 A1 FRUTA Espirales ecológicas con brócoli y queso
26 630 69 31 25 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA SOPA MINISTRONE CON CARACOLAS A1 A7 HUEVOS AL HORNO CON PISTO A1 A8 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 HAMBURGUESA DE VERDURAS CON PATATAS ASADAS A3 A9 FRUTA Coca de verduras y queso	28 691 92 17 28 ENTRANTE DE HUMMUS DE CALABAZA CON NACHOS A9 A3 16 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA A7 17 FRUTA Crema de alubias con puerro y boniato	29 471 24 30 29 ENSALADA DE VERDURAS DE TEMPORADA MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON SOJA TEXTURIZADA A14 PATATAS COCIDAS CON AJO Y PEREJIL A9 A14 YOGUR A9 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

110 - Alubias 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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



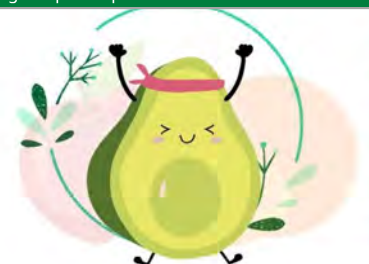
RICOCHF

No apto ovo-lacto-vegetariano menu february

Colegio Miralmonte



05 654 64 39 26 SEASONAL SALAD WITH ORANGE LENTILS WITH VEGETABLES A1 A3 CHEESE TORTILLA A8 A7 FRUIT Bean cream with leek and sweet potato	06 601 49 26 33 SALAD HERVIDO VALENCIANO A3 16 VEGAN SAUSAGES WITH RATATOUILLE A3 FRUIT Omelette with all i oli	07 611 75 23 22 SEASONAL SALAD WITH ORANGE BRETON CREAM (WHITE BEANS AND LEEKS) A3 16 110 CHEESE PANINI A1 A8 FRUIT Spinach, cheese and olives salad	08 645 72 29 26 SALAD ORGANIC MACARONI WITH EGGPLANT, TOMATO AND CHEESE A1 A8 17 OMELETTE A8 FRUIT French omelette and boiled broccoli. Fruit	09 920 86 47 45 SALAD A9 A14 RICE A9 A14 A7 CURRIED CHICKPEAS WITH VEGETABLES A8 DRAGON CAKE A8 A1 A7 17 Gratin of potatoes, vegetables and cheese
13 860 109 33 33 SALAD VEGETABLE RICE A3 A4 A11 A8 CHEF'S SCRAMBLED EGGS A7 17 FRUIT Green beans sauteed with onion and carrot	14 629 67 30 25 SALAD SPAGHETTI WITH SEASONED TOMATO, AND OLIVES A1 A7 GREEN BEANS SAUTEED WITH ONION AND CARROT A8 FRUIT - Gratin potatoes. Fruit	15 661 61 43 25 SALAD VEGETABLE SOUP WITH NOODLES A1 VEGETABLE BURGER WITH ROASTED POTATOES FRUIT Vegetable skewer with potato parmentier	16 528 54 15 27 SEASONAL SALAD WITH ORANGE PUMPKIN, CHICKPEA AND SWEET POTATO CREAM A3 16 OMELETTE A7 17 YOGURT A8 17 Vegetable wok with cheese	19 649 58 26 34 SALAD LEEK AND PEAR SOUP A3 CAULIFLOWER AND CHEESE BURGER WITH GARNISH SEASON'S FRUIT Sauteed vegetable stew with sweet potato chips
26 630 69 31 25 SALAD MINISTRONE SOUP WITH CONCH SHELLS A1 A7 BAKED EGGS WITH RATATOUILLE A1 A8 FRUIT -Cauliflower omelette with salad and cheese. Fruit	27 646 65 36 26 SEASONAL SALAD WITH ORANGE CHICKPEA STEW WITH VEGETABLES 16 VEGETABLE BURGER WITH ROASTED POTATOES A3 A8 FRUIT Vegetable and cheese "coca"	28 691 92 17 28 PUMPKIN HUMMUS DIP WITH NACHOS A8 A3 16 RICE WITH TOMATO OMELETTE A7 17 FRUIT Bean cream with leek and sweet potato	29 471 24 30 29 SALAD STIR-FRIED VEGETABLE STEW WITH TEXTURED SOY A14 POTATOES COOKED WITH GARLIC AND PARSLEY A8 A14 YOGURT A8 17 Homemade floured squid with sautéed mushrooms	23 662 66 30 28 SEASONAL SALAD WITH ORANGE VEGETABLE FABADA CHEESE OMELETTE WITH TOMATO AND BREAD A8 A7 A1 FRUIT Organic pasta spirals with broccoli and cheese



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

110 - Alubias 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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