



RICOCHF

# Menú No apto ovo-lacto-vegetariano marzo Colegio Miral Monte



01 643 65 27 31

Ensalada de verduras de temporada  
Lentejas con verduras A1 A3 16 19  
Zarangollo A7  
Fruta

Huevos rotos con calabacín

04 666 69 20 34

Ensalada de verduras de temporada  
Puré de verduras  
Albóndigas veganas en salsa A14 A1 A3  
Fruta  
Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada

05 637 59 25 30

Ensalada con fruta  
Alubias con verduras A3 16 110  
Tortilla francesa con champiñones al ajillo A7 17  
Fruta  
Tosta de hummus de garbanzos con patata especiada

06 702 52 42 33

Ensalada de verduras de temporada  
Macarrones a la carbonara (sin bacon) A9 A14 A3 A1 A7  
Dados de tofu con salsa de champiñones A8  
Yogur A9 17  
Guisantes salteados con tomate y cebolla

07 838 68 54 37

Ensalada de verduras de temporada  
Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6  
Garbanzos rehogados con verduras  
Fruta  
Menestra de verduras salteadas con chips de boniato

08 797 99 29 16

Picos camperos A1 A12 A14 16  
Arroz caldoso de verduras A8  
Ensalada de patata (tomate, maíz, aceitunas y huevo cocido) A8 A7  
Fruta  
- Tortilla de coliflor con ensalada y queso. Fruta

11 846 87 29 40

Ensalada de verduras de temporada  
Puré de verduras y legumbres A3 A1 16 19 110  
Hamburguesa de verduras con patatas fritas A9 A1 A7 A10 A12 A14  
Fruta  
- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

12 744 74 33 37

Ensalada de verduras de temporada  
Macarrones con salsa de verduras y queso A1 A7 A9 17  
Verduras con soja texturizada y curry A9 A8  
Fruta  
Gratén de patatas, verduras y queso

13 621 58 27 30

Ensalada con fruta  
Garbanzos con verduras A3 A9  
Tortilla de calabacín A7 17  
Fruta  
Guisantes salteados con tomate y cebolla

14 531 27 35 29

Ensalada de verduras de temporada  
Guisado de patatas con verduras y legumbres A3  
Queso fresco con tomate a rodajas A9 A14  
Yogur A9 17  
Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada

15 827 101 26 35

Ensalada de verduras de temporada  
Paella de verduras  
Tosta integral con revuelto de queso A1 A7 A9 17  
Fruta  
- Vichyssoise con picatostes caseros. Fruta

18 709 67 42 30

Ensalada de verduras de temporada  
Lentejas con verduras A1 A3  
Tortilla con calabacín A14  
Fruta  
Crema de espárragos

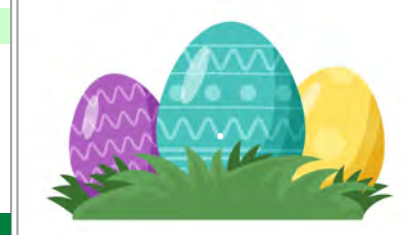


20 698 74 33 29

Ensalada de verduras de temporada  
Espirales a la napolitana A1 A7 A9 17  
Wok vegetal A8  
Fruta  
Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria

21 539 30 30 31

Ensalada de verduras de temporada  
Crema de calabacín  
Dados de tofu en salsa con patatas  
Yogur A9 17  
- Brocheta de salmón con verduras. Fruta



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 march Colegio Miral Monte



01 643 65 27 31

Salad  
Lentils with vegetables A1 A3 I6 I9  
Zarangollo A7  
Fruit

Scrambled eggs with zucchini

04 666 69 20 34

Salad  
Mashed vegetables  
Vegan meatballs in sauce A14 A1 A3  
Fruit

Mushrooms and zucchini sautéed with textured soy

05 637 59 25 30

Salad with fruit  
Beans with vegetables A3 I6 I10  
French omelet with garlic mushrooms A7 I7  
Fruit

Chickpea hummus toast with potatoe

06 702 52 42 33

Salad  
Macaroni carbonara (without bacon) A9 A14 A3 A1 A7  
Tofu cubes with mushroom sauce A8  
Yogurt A9 I7

Sauteed peas with tomato and onion

07 838 68 54 37

Salad  
Vegetable soup with noodles A1 A7 A6  
Chickpeas sautéed with vegetables  
Fruit

Sauteed vegetable stew with sweet potato chips

08 797 99 29 16

Country peaks A1 A12 A14 I6  
Vegetable soup rice A8  
Potato salad (tomato, corn, olives and egg) A8 A7  
Fruit

-Cauliflower omelette with salad and cheese. Fruit

11 846 87 29 40

Salad  
Vegetable cream. A3 A1 I6 I9 I10  
Vegetable burger with fries A9 A1 A7 A10 A12 A14  
Fruit

- omelet and grilled eggplant with italian cheese. Fruit

12 744 74 33 37

Salad  
Maccaroni with vegetable sauce with cheese A1 A7 A9 I7  
Vegetables with textured soy and curry A9 A8  
Fruit

Gratin of potatoes, vegetables and cheese

13 621 58 27 30

Salad with fruit  
Chickpeas with vegetables A3 A9  
Zucchini omelet A7 I7  
Fruit

Sauteed peas with tomato and onion

14 531 27 35 29

Salad  
Sliced fresh cheese with tomato A9 A14  
Yogurt A9 I7

Stir-fried vegetable stew with textured soy

15 827 101 26 35

Salad  
Vegetable Paella  
Whole wheat toast with scrambled cheese A1 A7 A9 I7  
Fruit

- Vichyssoise with croutons. Fruit

18 709 67 42 30

Salad  
Lentils with vegetables A1 A3  
Omelette with zucchini A14  
Fruit



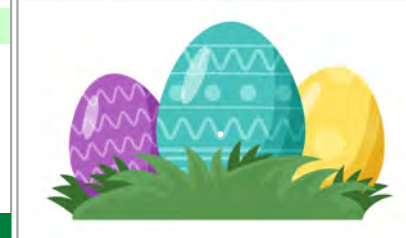
20 698 74 33 29

Salad  
Neapolitan spirals A1 A7 A9 I7  
Vegetable wok A8  
Fruit  
Green beans sauteed with onion and carrot

21 539 30 30 31

Salad  
Cream of zucchini  
Tofu cubes with sauce and potatoes  
Yogurt A9 I7

- Salmon skewer with 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

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@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia