



RICOCHF

Menú pescado marzo

Colegio Miralmonte



01 643 65 27 31

Ensalada de verduras de temporada
Lentejas con verduras **A1 A3 16 19**
Zarangollo **A7**
Fruta
- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta

04 666 69 20 34

Ensalada de verduras de temporada
Puré de verduras
Albóndigas de pollo en salsa **A14 A1 A3**
Fruta
Contramuslo de pollo con salteado de champiñón y cebolla

05 637 59 25 30

Ensalada con fruta
Alubias con verduras **A3 16 110**
Tortilla francesa con champiñones al ajillo **A7 17**
Fruta
- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

06 702 52 42 33

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones a la carbonara **A9 A14 A3 A1 A7 17 18 15 12 16**
Jamoncitos de pollo en salsa **18 17**
Yogur **A9 17**
- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

07 838 68 54 37

Ensalada de verduras de temporada
Sopa de fideos **A1 A7 A6 18 15 17 12**
Cocido completo **18 17 15 12 16**
Fruta
Menestra de verduras salteada con jamón y tomate

08 797 99 29 16

Picos camperos **A1 A12 A14 16**
Arroz caldoso con pollo y judías verdes **18 17**
Ensaladilla rusa (sin atún) **A7 16 17 18**
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 completa con patatas fritas (pan de hamburguesa) **A9 A1 A7 A10 A12 A14 18 15 12 17**
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**
Pollo satay con salsa de curry **A9 18 17**
Fruta
- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

13 621 58 27 30

Ensalada con fruta
Garbanzos estofados con chorizo **A3 A9 12 15 17 18 16**
Tortilla de calabacín **A7 17**
Fruta
Guisantes salteados con tomate, cebolla y bacon

14 531 27 35 29

Ensalada de verduras de temporada
Guisado de ternera con patatas **A3 18 15 17 16**
Jamón york y queso **A9 A14 15 12 18 16 17**
Yogur **A9 17**
- Pollo al ajillo con menestra. Fruta

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 de la abuela **A1 A3 18 12 15 17 16 19**
Lomo en salsa con calabacín **A14 12 16 15 18 17**
Fruta
Pollo al horno con patatas deluxe

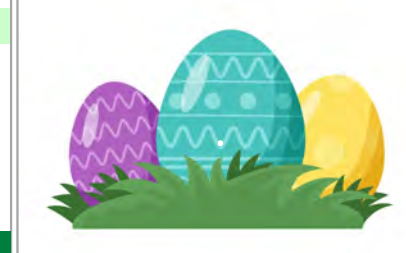


20 698 74 33 29

Ensalada de verduras de temporada
Espirales a la napolitana **A1 A7 A9 17**
Pavo a la Plancha con Guisantes **18 17**
Fruta
- Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta

21 539 30 30 31

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabacín
Pollo con patatas **15 18 17**
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 ovolactovegetariano 17 - No apto vegano
RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Fish menu march

Colegio Miralmonte



01 643 65 27 31

Salad
Lentils with vegetables **A1 A3 16 19**
Zarangollo **A7**
Fruit
Garlic mushrooms and scrambled egg.
Fruit

04 666 69 20 34

Salad
Mashed vegetables
Meatballs chicken in sauce with baked potatoes **A14 A1 A3**
Fruit

Chicken drumstick with sautéed mushroom and onion

05 637 59 25 30

Salad with fruit
Beans with vegetables **A3 16 110**
French omelet with garlic mushrooms **A7 17**
Fruit

- Pork loin with sweet potato chips. Fruit

06 702 52 42 33

Salad
Carbonara **A9 A14 A3 A1 A7 17**
macaroni **18 15 12 16**
Chicken drumsticks in sauce **18 17**
Yogurt **A9 17**

- Baked eggs with tomato and peas. Fruit

07 838 68 54 37

Salad
Noodle Soup **A1 A7 A6 18 15 17 12**
Cocido **18 17 15 12 16**
Fruit

Sautéed vegetable stew with ham and tomato

08 797 99 29 16

Country peaks **A1 A12 A14 16**
Soupy rice with chicken and beans **18 17**
Russian salad (without tuna) **A7 16 17 18**
Fruit

-Cauliflower omelette with salad and cheese. Fruit

11 846 87 29 40

Salad
Vegetable cream. **A3 A1 16 19 110**
Complete burger with fries **A9 A1 A7 A10 A12 A14 18 15 12 17**
Fruit

- omelet and grilled eggplant with italian cheese. Fruit

12 744 74 33 37

Salad
Macaroni with vegetable sauce with cheese **A1 A7 A9 17**
Chicken satay with curry sauce **A9 18 17**
Fruit

- Pork loin with potato gnocchi. Fruit

13 621 58 27 30

Salad with fruit
Chickpea stew **A3 A9 12 15 17 18 16**
Zucchini omelet **A7 17**
Fruit

Sauteed peas with tomato, onion and bacon

14 531 27 35 29

Salad
Beef stew with potatoes **A3 18 15 17 16**
Ham and cheese **A9 A14 15 12 18 16 17**
Yogurt **A9 17**

- Garlic chicken with stew. Fruit

15 827 101 26 35

Salad
Vegetable Paella
Whole wheat toast with scrambled cheese **A1 A7 A9 17**
Fruit

- Vichyssoise with croutons. Fruit

18 709 67 42 30

Salad
Grandma's lentils **A1 A3 18 12 15 17 16 19**
Loin with sauce with succini **A14 12 16 15 18 17**
Fruit

Baked chicken with deluxe potatoes



20 698 74 33 29

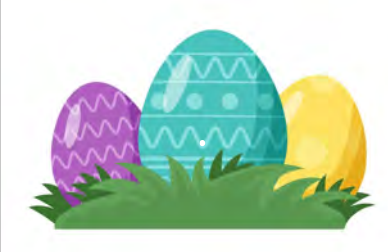
Salad
Neapolitan spirals **A1 A7 A9 17**
Grilled turkey with peas **18 17**
Fruit

-Turkey with green beans and mashed potatoes. Fruit

21 539 30 30 31

Salad
Cream of zucchini
Chicken with potatoes **15 18 17**
Yogurt **A9 17**

- 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 A14 - Soy

Kilocalories Protein Carbohydrates Fats

I10 - Alubias I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas 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