RICOCHEF

Menú APLV abril

Colegio Miralmonte

02
527 | 47 | 24 | 25

Ensalada de verduras de temporada
Puré de verduras y legumbres — A3 A1 I6 I9 I10
Tortilla francesa con atún — A7 A9 A14
Fruta
- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

03
730 | 66 | 33 | 36

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones con champiñones y tomate (sin queso) — A9 A3 A1 A7
Salmón con brócoli — A8 I8
Fruta
- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

04
621 | 45 | 44 | 32

Ensalada variada
Sopa de pescado (con estrellitas) — A3 A4 A11 A1 A7 A8 I7 I8
Pollo al horno con manzana — I5 I7 I8
Yogur de soja — A9
- Tosta de hummus, verduras y mazorca de maíz

05
582 | 51 | 29 | 28

Ensalada vegetal — A9
Guisado de patata con verduras — A3
Cabeza de lomo en salsa jardinera — I2
Fruta
- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

08
766 | 96 | 30 | 28

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones a la napolitana sin queso — A1 A7 A9
Lágrimas de pollo caseras (maicena) — A1 A2 A9 A14
Fruta
- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

09
589 | 54 | 27 | 29

Ensalada de verduras de temporada
Marmitako de rape — A3 A8 A4 A11 I8 I7
Hamburguesa 100% pollo — A1 A7 A9 A12
Fruta
- Pollo al ajillo con menestra. Fruta

10
591 | 61 | 28 | 23

Ensalada de verduras de temporada
Alubias con verduras — A3 I6 I10
Tortilla francesa con rollito de pavo — A7 I7 I6 I8 I5
Fruta
- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta

11
663 | 45 | 30 | 39

Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras de temporada
Alitas de pollo a la barbacoa con champiñones y patatas
Yogur de soja — A9
- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

12
733 | 86 | 36 | 26

Ensalada con fruta
Arroz al horno (garbanzos y pollo) — I5 I8 I7 I6
Merluza al horno con zanahoria estofada — A8 I7 I8
Fruta
- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

15
892 | 95 | 35 | 40

Ensalada de verduras de temporada
Espaguetis con champiñones y cebolla — A9 A1 A7 A14
Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy — A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7
Fruta
- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

16
646 | 67 | 27 | 30

Ensalada con fruta
Lentejas con verduras — A1 A3 I6 I9
Zarangollo — A7
Fruta
- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

17
685 | 68 | 34 | 30

Ensalada de verduras de temporada
Vichyssoise (Sin Lácteos) — A9 A1
Pechuga de pollo en salsa con mazorca de maíz — A9
Fruta
- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

18
692 | 71 | 34 | 28

Ensalada de verduras de temporada
Arroz milanesa con taquitos de magro — I8 I2 I5 I6 I7
Bacalao encebollado — A8 I8 I7
Yogur de soja — A9
- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

19
674 | 76 | 25 | 29

Ensalada de verduras de temporada
Potaje de garbanzos con verduras — I6
Tortilla de patatas — A7 I7
Fruta
- Filete de lomo con parrillada de verduras. Fruta

22
631 | 68 | 29 | 28

Ensalada de verduras de temporada
Fideua de pescado — A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14
Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) — A7 A8 I8 I7
Fruta
- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

23
961 | 82 | 60 | 42

Lechuga, maíz y zanahoria
Sopa de ave — A1 A7
Cocido completo (sin pelota) — A3 A9 A14
Yogur de soja — A9 A1 A7
- Ensalada de quinoa. Fruta

24
729 | 74 | 23 | 37

Ensalada con fruta
Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo con patatas — A9 A1 A7 A10 A12 A14
Fruta
- Acelgas con huevo cocido y nueces. Fruta

25
686 | 73 | 44 | 23

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones con boloñesa vegetal (soja text) — A14 A1 A7 A12 A13 I6
Merluza en salsa con judías verdes — A8 I8 I7 I6
Fruta
- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

26
709 | 60 | 32 | 38

Ensalada con fruta
Lentejas a la jardinera — A1 I9 I6
Pechuga de pollo con pisto casero — A3 A9 A14
Fruta
- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

29
496 | 45 | 22 | 25

Ensalada de verduras de temporada
Crema Bretona (alubias, puerros) sin lácteos — A3 A9
Bacalao gratinado con all i oli — A8 A7 I7 I8
Fruta
Tortilla de berenjena

30
727 | 78 | 33 | 32

Lechuga, pepino y zanahoria
Ensalada de pasta con atún — A1 A7 A9
Magro en salsa con patatas — I5 I8 I7 I2
Fruta
- Brócoli y coliflor especiados con atún. 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

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

RICOCHEF

APLV menu april

Colegio Miralmonte

02
527 | 47 | 24 | 25

Salad
Vegetable cream. A3 A1 I6 I9 I10
Omelette with tuna A7 A9 A14
Fruit

-Hake with potatoes and asparagus. Fruit

03
730 | 66 | 33 | 36

Salad
Macaroni with mushrooms and tomato (no cheese) A9 A3 A1 A7
Dill Salmon with Broccoli A8 I8
Fruit

- Baked eggs with tomato and peas. Fruit

04
621 | 45 | 44 | 32

Mixed salad
Fish soup (with pasta) A3 A4 A11 A1 A7 A8 I7 I8
Baked chicken with apple I5 I7 I8
Soy yogurt A9

- Hummus toast, vegetables and corn on the cob

05
582 | 51 | 29 | 28

Vegetable salad A9
Vegetable and potato stew A3
Loin head in garden sauce I2
Fruit

- Vegetable burger with avocado. Fruit

08
766 | 96 | 30 | 28

Salad
Neapolitan macaroni without cheese A1 A7 A9
Homemade Chicken Tears (Cornstarch) A1 A2 A9 A14
Fruit

- Grilled daurade with peppers. Fruit

09
589 | 54 | 27 | 29

Salad
Monkfish marmitako A3 A8 A4 A11 I8 I7
100% chicken burger A1 A7 A9 A12
Fruit

- Garlic chicken with stew. Fruit

10
591 | 61 | 28 | 23

Salad
Beans with vegetables A3 I6 I10
French omelette with turkey roll A7 I7 I6 I8 I5
Fruit

- Ham with grilled zucchini and toast. Fruit

11
663 | 45 | 30 | 39

Salad
Vegetable soup.
BBQ chicken wings with mushrooms and potatoes
Soy yogurt A9

- Grilled salmon with vegetables. Fruit

12
733 | 86 | 36 | 26

Salad with fruit
Baked rice with chickpeas and chicken I5 I8 I7 I6
Baked hake with stewed carrots A8 I7 I8
Fruit

- Baked eggs with tomato and peas. Fruit

15
892 | 95 | 35 | 40

Salad
Spaghetti with mushrooms and onion A9 A1 A7 A14
Hake squares coated with crunchy cauliflower A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7
Fruit

-Sautéed peas with bacon. Fruit

16
646 | 67 | 27 | 30

Salad with fruit
Lentils with vegetables A1 A3 I6 I9
Zarangollo A7
Fruit

- Pork loin with potato gnocchi. Fruit

17
685 | 68 | 34 | 30

Salad
Vichyssoise (without lactose) A9 A1
Chicken breast in sauce with corn on the cob A9
Fruit

- Anchovies battered with seasoned tomato. Fruit

18
692 | 71 | 34 | 28

Salad
Milanese rice with lean cubes I8 I2 I5 I6 I7
Cod with onion A8 I8 I7
Soy yogurt A9

- Vegetable burger with avocado. Fruit

19
674 | 76 | 25 | 29

Salad
Chickpea stew with vegetables I6
Omelette A7 I7
Fruit

Tenderloin steak with grilled vegetables

22
631 | 68 | 29 | 28

Salad
Fish Fideua A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14
Stuffed egg (yolks, fried tomato and tuna) A7 A8 I8 I7
Fruit

- Vegetable soup and omelette. Fruit

23
961 | 82 | 60 | 42

Lettuce, corn and carrot salad
Poultry soup A1 A7
Cocido (without lactose) A3 A9 A14
Soy yogurt A9 A1 A7

- Quinoa salad. Fruit

24
729 | 74 | 23 | 37

Salad with fruit
Cream of zucchini
Chicken burger with fries A9 A1 A7 A10 A12 A14
Fruit

- Chard with boiled egg and walnuts. Fruit

25
686 | 73 | 44 | 23

Salad
Macaroni with vegetable bolognese (textured soy) A14 A1 A7 A12 A13 I6
Hake in sauce with green beans A8 I8 I7 I6
Fruit

- Chicken wings with sweet potato sticks. Fruit

26
709 | 60 | 32 | 38

Salad with fruit
Lentil gardener A1 I9 I6
Chicken breast with ratatouille A3 A9 A14
Fruit

- Cracked eggs with salmon and mushrooms. Fruit

29
496 | 45 | 22 | 25

Salad
Breton cream (white beans and leeks) A3 A9
Gratin cod with all i oli A8 A7 I7 I8
Fruit

Eggplant omelette

30
727 | 78 | 33 | 32

Lettuce, cucumber and carrot salad
Pasta Salad With Tuna A1 A7 A9
Lean in sauce with potatoes I5 I8 I7 I2
Fruit

- Spiced broccoli and cauliflower with tuna. 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 I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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