RICOCHEF

Menú pescado abril

Colegio Miralmonte

	02 527 47 24 25 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Tortilla de jamón york A7 A9 A14 I5 I6 I7 I8 I2 I11 Fruta Pollo al horno con patatas deluxe	**03** 730 66 33 36 Ensalada de verduras de temporada Macarrones con champiñones y tomate A9 A3 A1 A7 I11 Tortilla francesa con brócoli A7 I8 Fruta - Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta	**04** 621 45 44 32 Ensalada variada Sopa de fideos A1 A7 I7 I8 Pollo al horno con manzana I5 I7 I8 Yogur A9 I7 I11 - Tosta de hummus, verduras y mazorca de maíz	**05** 582 51 29 28 Ensalada con queso A9 I7 I11 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 con queso A1 A7 A9 I7 I11 Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8 Fruta Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada	**09** 589 54 27 29 Ensalada de verduras de temporada Guisado de magro y verduras de temporada I8 I7 Hamburguesa de coliflor y queso A1 A7 A9 A12 I7 I11 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 A9 I7 I11 Menestra de verduras salteada con jamón y tomate	**12** 733 86 36 26 Ensalada con fruta Arroz al horno (garbanzos y pollo) I5 I8 I7 I6 Lomo de cerdo con zanahoria A14 I7 I8 Fruta - Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta
15 892 95 35 40 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la carbonara A9 A1 A7 A14 I8 I6 I7 I5 I8 I2 Nuggets de pollo con coliflor crunchy A1 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 con picatostes caseros A9 A1 I7 I11 Pechuga de pollo a la crema con mazorca de maíz A9 I11 I7 I8 I5 Fruta Magro con pisto	**18** 692 71 34 28 Ensalada de verduras de temporada Arroz milanesa con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7 Lomo de cerdo en salsa de cebolla A14 I8 I7 Yogur A9 I7 I11 - 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 - Ragut de ternera. Fruta
22 631 68 29 28 Ensalada de verduras de temporada Fideuà de verduras A1 A7 I8 I7 I6 I11 Huevo relleno (yema y tomate frito) A7 I8 I7 Fruta - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	**23** 961 82 60 42 Lechuga, maíz y zanahoria Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 Cocido completo A3 A9 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11 Bizcocho de rosas A9 A1 A7 I7 I11 - Ensalada de quinoa. Fruta	**24** 733 75 23 37 Ensalada con fruta Crema de calabacín Hamburguesa completa con patatas fritas (pan de hamburguesa) A9 A1 A7 A10 A12 A14 I8 I5 I2 I7 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 Lomo de cerdo con judías verdes A14 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 Longanizas con pisto A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8 Fruta - Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta
29 496 45 22 25 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 I6 I10 I7 I11 Tortilla de patatas con all i oli A7 I7 I8 Fruta - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	**30** 727 78 33 32 Lechuga, pepino y zanahoria Pasta tricolor con queso, maíz, tomate y aceitunas A1 A7 A9 I11 I7 Magro en salsa con patatas I5 I8 I7 I2 Fruta Hervido de coliflor			

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

Fish menu april

Colegio Miralmonte

	02 527 47 24 25 Salad Vegetable cream. A3 A1 I6 I9 I10 York omelette A7 A9 A14 I5 I6 I7 I8 I2 I11 Fruit Baked chicken with deluxe potatoes	**03** 730 66 33 36 Salad Macaroni with mushrooms and tomato A9 A3 A1 A7 I11 French omelette with broccoli A7 I8 Fruit - Baked eggs with tomato and peas. Fruit	**04** 621 45 44 32 Mixed salad Noodle Soup A1 A7 I7 I8 Baked chicken with apple I5 I7 I8 Yogurt A9 I7 I11 - Hummus toast, vegetables and corn on the cob	**05** 582 51 29 28 Salad with cheese A9 I7 I11 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 with cheese A1 A7 A9 I7 I11 Breaded chicken tenderloin A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8 Fruit Mushrooms and zucchini sautéed with textured soy	**09** 589 54 27 29 Salad Lean stew and seasonal vegetables I8 I7 Cauliflower and cheese burger A1 A7 A9 A12 I7 I11 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 Yogurt A9 I7 I11 Sautéed vegetable stew with ham and tomato	**12** 733 86 36 26 Salad with fruit Baked rice with chickpeas and chicken I5 I8 I7 I6 Pork loin with carrot A14 I7 I8 Fruit - Baked eggs with tomato and peas. Fruit	
15 892 95 35 40 Salad Spaghetti carbonara A9 A1 A7 A14 I8 I6 I7 I5 I8 I2 Crunchy Cauliflower Chicken Nuggets A1 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 with croutons A9 A1 I7 I11 Creamed chicken breast with corn on the cob A9 I11 I7 I8 I5 Fruit Loin with ratatouille	**18** 692 71 34 28 Salad Milanese rice with lean cubes I8 I2 I5 I6 I7 Pork tenderloin with onion sauce A14 I8 I7 Yogurt A9 I7 I11 - Vegetable burger with avocado. Fruit	**19** 674 76 25 29 Salad Chickpea stew with vegetables I6 Omelette A7 I7 Fruit - Beef ragut. Fruit	
22 631 68 29 28 Salad Vegetables fideua A1 A7 I8 I7 I6 I11 Stuffed egg (yolks and fried tomato) A7 I8 I7 Fruit - Vegetable soup and omelette. Fruit	**23** 961 82 60 42 Lettuce, corn and carrot salad Noodle Soup A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 Cocido A3 A9 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11 Rose cake A9 A1 A7 I7 I11 - Quinoa salad. Fruit	**24** 733 75 23 37 Salad with fruit Cream of zucchini Complete burger with fries A9 A1 A7 A10 A12 A14 I8 I5 I2 I7 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 A14 I8 I7 I6 Fruit - Chicken wings with sweet potato sticks. Fruit	**26** 709 60 32 38 Salad with fruit Lentil gardener A1 I9 I6 Sausages with ratatouille A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8 Fruit Garlic mushrooms and scrambled egg. Fruit	
29 496 45 22 25 Salad Breton cream (white beans and leeks) A3 A9 I6 I10 I7 I11 Omelette with all i oli A7 I7 I8 Fruit - omelet and grilled eggplant with italian cheese. Fruit	**30** 727 78 33 32 Lettuce, cucumber and carrot salad Tricolor pasta with cheese, corn, tomato and olives A1 A7 A9 I11 I7 Lean in sauce with potatoes I5 I8 I7 I2 Fruit Boiled cauliflower				

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