



RICOCHF

Menú basal marzo

Colegio Miralmonte



04 666 69 20 34 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras Albóndigas de pollo en salsa con patatas al horno A14 A1 A3 18 15 17 16 Fruta - Bacalao con pimientos y calabacín. Fruta	05 640 60 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 Merluza en salsa A8 18 17 Yogur A9 17 111 - Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta	07 838 68 54 37 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 18 15 17 12 111 Cocido completo A3 A9 A14 18 17 15 12 16 Fruta - Salmón a la plancha con verduras. Fruta	08 797 99 29 16 Picos camperos A1 A12 A14 16 Caldero Cartagenero A8 18 17 Ensaladilla rusa con atún y huevo duro A8 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 Bacalao en salsa de curry A9 A8 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 - Salteado de guisantes, cebolla y salmón. Fruta	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 17 111 - 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 - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	FESTIVO RICORNEF FESTIU		20 964 100 40 43 Ensalada de verduras de temporada Espirales a la napolitana A1 A7 A9 17 Merluza a la cazuela A8 18 17 Postre pascuero A9 A1 A7 A5 A13 A14 17 16 - Pavo con judías verdes y puré de patatas. 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 111 - APLV 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

Basal menu march

Colegio Miralmonite



04  666  69  20  34 Salad Mashed vegetables Meatballs chicken in sauce with baked potatoesA14 A1 A3 18 15 17 16 Fruit - Cod with peppers and zucchini. Fruit	05  640  60  25  30 Salad with fruit Beans with vegetablesA3 16 110 French omelet with garlic mushroomsA7 17 Fruit - Pork loin with sweet potato chips. Fruit	06  702  52  42  33 Salad CarbonaraA9 A14 A3 A1 A7 17 18 15 12 16 macaroni Dab baked in sauceA8 18 17 YogurtA9 17 111 - Baked eggs with tomato and peas. Fruit	07  838  68  54  37 Salad Noodle SoupA1 A7 18 15 17 12 111 CocidoA3 A9 A14 18 17 15 12 16 Fruit - Grilled salmon with vegetables. Fruit	08  797  99  29  16 Country peaksA1 A12 A14 16 Caldero CartageneroA8 18 17 Russian saladA8 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 friesA9 A1 A7 A10 A12 A14 18 15 12 17 Fruit - omelet and grilled eggplant with italian cheese. Fruit	12  744  74  33  37 Salad Maccaroni with vegetable sauce with cheeseA1 A7 A9 17 Cod in curry sauceA9 A8 18 17 Fruit - Pork loin with potato gnocchi. Fruit	13  621  58  27  30 Salad with fruit Chickpea stewA3 A9 12 15 17 18 16 Zucchini omeletA7 17 Fruit - Sautéed peas, onion and salmon. Fruit	14  531  27  35  29 Salad Beef stew with potatoesA3 18 15 17 16 Ham and cheeseA9 A14 15 12 18 16 17 YogurtA9 17 111 - Garlic chicken with stew. Fruit	15  827  101  26  35 Salad Vegetable Paella Whole wheat toast with scrambled cheeseA1 A7 A9 17 Fruit - Vichyssoise with croutons. Fruit	
18  709  67  42  30 Salad Grandma's lentilsA1 A3 18 12 15 17 16 19 Loin with sauce with succiniA14 12 16 15 18 17 Fruit -Hake with potatoes and asparagus. Fruit	FESTIVO  FESTIU		20  964  100  40  43 Salad Neapolitan spiralsA1 A7 A9 17 Hake in the casseroleA8 18 17 Homemade dessertA9 A1 A7 A5 A13 A14 17 16 -Turkey with green beans and mashed potatoes. 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
 RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia