



RICOCHF

Menú lacteo mayo

Colegio Miralmonte



06 643 65 29 30 Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verdurasA1A31916 Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentónA7A11117 Fruta - Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta	07 858 69 53 39 Ensalada de verduras de temporada Espaquetis con champiñones y cebollaA3A1A7181617151812111 Merluza en salsa verde con guisantesA8171816 Yogur de sojaA1A13A1417111 - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta	08 576 60 22 26 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín Solomillo de cerdo en salsa con cous cousA14A1A101612151817 Fruta - Pescado al horno con chips de verduras. Fruta	09 726 87 19 33 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duroA717 Tiras de pata en salsa verdeA4A8161111817 Fruta - Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta	10 551 44 28 29 Ensalada variada Crema de guisantes y puerro16 Jamoncitos de pollo al horno con champiñones15181717 Fruta - Migas de coliflor con huevos al horno. Fruta
13 799 74 34 40 Ensalada de verduras de temporada Espirales a la napolitana (sin queso)A1A711117 Salmón con brócoli y patatas a lo pobreA8 Fruta Tortilla de espinacas	14 626 61 25 30 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras16 Tortilla paisana con rollito de pavoA7171815 Fruta - Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta	15 725 85 33 27 Picos camperosA1A12A1416 Ensalada César (sin queso)A1111151817 Caldero CartageneroA81817 Fruta - Dorada a la espalda con verduras. Fruta	16 690 57 50 27 Ensalada con fruta Lentejas con verdurasA1A31618 Albóndigas de pollo en salsaA315161817 Yogur de sojaA1A13A1417111 - Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta	17 495 39 22 27 Ensalada de verduras de temporada Ensalada camperaA81817 Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochadaA81817 Fruta - Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta
20 672 62 34 32 Lechuga, tomate y atúnA8 Lentejas de la abuelaA1A3181215171619 Tortilla de tomateA7 Fruta - Pechuga rellena al horno. Fruta	21 559 45 34 25 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideosA1A718151712111 Lomo con pisto18151712 Fruta - Caprichos de salmón con calabacín. Fruta	22 650 68 33 27 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con tomate aderezado, atún y aceitunasA1A7A81817 Merluza en salsa con judías verdesA8181716 Fruta - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta	23 737 89 32 28 Ensalada con maíz Arroz frito HAWAIIANO VEGETALA1A141512171811116 Alitas de pollo estilo hawaianoA1A1415181716 Sorbete tropical - Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta	24 611 72 24 23 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras y legumbresA3A11618110 Pizza de fiambre de pavo y tomate (Sin queso)A11815171211116 Fruta - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta
27 575 50 26 28 Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave con estremitasA1A7181517 Huevos al horno con tomateA717 Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta	28 696 77 39 25 Ensalada de verduras de temporada Ensalada de pasta con verduras y atúnA8A1A71817 Bacalao al horno con menestra de verdurasA8 Fruta - Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta	29 636 57 30 33 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras de temporada Muslo de pollo con patatas al horno111171815 Fruta - Pescado azul con verduras al papillote. Fruta	30 584 74 35 16 Ensalada de verduras de temporada Lentejas con arroz y verdurasA11618 Rape en salsaA81718 Fruta - Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta	31 916 65 32 58 Patatas gajo especiadas Ensalada de col, zanahoria y huevoA7 Hamburguesa mixta con tomate, lechuga y pan caseroA14A11218151711116 Postre especial (sin lácteo/huevo/frutos secos/cacahuete/soja)1716111 - Dados de tofu con verduras en salsa. Fruta

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja inferior. Se ofrecerá pan integral un día por semana.

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 ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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



RICOCHF

Dairy menu may

Colegio Miralmonte



06 643 65 29 30 Salad with fruit Organic lentils with vegetables A1 A3 13 16 Potato omelette with oil and paprika montadito A7 A1 111 17 Fruit - Baked turkey in its juice with pineapple. Fruit	07 858 69 53 39 Salad Spaghetti with mushrooms and onion A3 A1 A7 13 16 17 15 12 111 Hake in green sauce with peas A8 17 13 16 Soy yogurt A1 A13 A14 17 111 - Scrambled eggs with ham and mushrooms. Fruit	08 576 60 22 26 Salad Cream of zucchini Pork tenderloin in sauce with cous cous A14 A1 A10 16 12 15 13 17 Fruit - Baked fish with vegetable chips. Fruit	09 726 87 19 33 Salad Cuba style rice with hard-boiled egg A7 17 Squid strips with green sauce A4 A8 16 111 13 17 Fruit - Lemon chicken skewers with vegetables. Fruit	03 611 64 23 29 Salad Chickpeas with vegetables 16 French omelette with corn on the cob A7 Fruit - Cod au gratin with salad. Fruit
13 799 74 34 40 Salad Neapolitan spirals (without cheese) A1 A7 111 17 Salmon with broccoli and poor-style potatoes A8 Fruit Spinach omelet	14 626 61 25 30 Salad Chickpea stew with vegetables 16 Country omelet with turkey roll A7 17 13 15 Fruit - Thai veggie beef wok. Fruit	15 725 85 33 27 Country peaks A1 A12 A14 16 Caesar salad (no cheese) A1 111 15 13 17 Caldero Cartagenero A8 13 17 Fruit - Fillets of sea bream on the back with vegetables. Fruit	16 690 57 50 27 Salad with fruit Lentils with vegetables A1 A3 16 13 Chicken meatballs in sauce A3 15 16 13 17 Soy yogurt A1 A13 A14 17 111 - Spiced broccoli and cauliflower with tuna. Fruit	17 495 39 22 27 Salad Country salad A8 13 17 Baked cod with homemade fried tomato base and poached onion A8 13 17 Fruit - Sautéed menestra with garlic and pork. Fruit
20 672 62 34 32 Lettuce, tomato and tuna A8 Grandma's lentils A1 A3 13 12 15 17 16 13 Tomato omelette A7 Fruit - Baked stuffed chicken breast. Fruit	21 559 45 34 25 Salad Noodle Soup A1 A7 13 15 17 12 111 Loin with ratatouille 13 15 17 12 Fruit - Salmon whims with zucchini. Fruit	22 650 68 33 27 Salad Spaghetti with seasoned tomato, tuna and olives A1 A7 A8 13 17 Hake in sauce with green beans A8 13 17 16 Fruit - Scrambled eggs with ham and mushrooms. Fruit	23 737 89 32 28 Salad with sweet corn HAWAIIAN vegetable Fried Rice A1 A14 15 12 17 13 111 16 Hawaiian style chicken wings A1 A14 15 13 17 16 Tropical sorbet - Baked haddock with green asparagus. Fruit	24 611 72 24 23 Salad Vegetable cream. A3 A1 16 13 110 Turkey and tomato pizza A1 13 15 17 12 111 16 Fruit - Grilled turkey cutlets with paprika cabbage. Fruit
27 575 50 26 28 Salad Bird soup with little stars A1 A7 13 15 17 Baked eggs with tomato A7 17 Fruit - Lean ragut with cherry tomatoes. Fruit	28 696 77 39 25 Salad Pasta salad with vegetables A8 A1 A7 13 17 Baked cod with vegetable stew A8 Fruit - Avocado toast with tuna scrambled eggs. Fruit	29 636 57 30 33 Salad Seasonal vegetable puree Chicken thigh with baked potatoes 111 17 13 15 Fruit - Oily fish with vegetables al papillote. Fruit	30 584 74 35 16 Salad Lentils with rice and vegetables A1 16 13 Monkfish in sauce A8 17 13 Fruit - Marinated pork loin with battered aubergine. Fruit	31 916 65 32 58 spiced wedge potatoes Cabbage, carrot and egg salad A7 Mixed burger with tomato, lettuce and homemade bread A14 A1 12 13 15 17 111 16 Special dessert (no dairy/egg/tree nut/peanut/soy) 17 16 111 - Diced tofu 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
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