



RICOCHF

Menú basal mayo

Colegio Miralmonte



06 643 65 29 30 Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 15 16 Tortilla de patata con queso fresco A7 A9 111 17 Fruta - Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta	07 858 69 53 39 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la carbonara A9 A1 A7 A14 18 16 17 15 18 12 111 Merluza en salsa verde con guisantes A8 17 18 16 Yogur A9 17 111 - 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 cous A14 A1 A10 16 12 15 18 17 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 duro A7 17 Rabas de calamar con salsa griega casera A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 16 111 18 17 Fruta - Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta	03 611 64 23 29 Ensalada de verduras de temporada Garbanzos con verduras 16 Tortilla francesa con mazorca de maíz A7 Fruta - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta
13 799 74 34 40 Ensalada de verduras de temporada Espirales a la napolitana A1 A7 A9 111 17 Salmón con brócoli y patatas a lo pobre A8 Fruta - Tortilla de espinacas y queso. Fruta	14 626 61 25 30 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras 16 Tortilla paisana con rollito de pavo A7 17 18 15 Fruta - Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta	15 725 85 33 27 Picos camperos A1 A12 A14 16 Ensalada César con pollo y queso A9 111 15 18 17 Caldero Cartagenero A8 18 17 Fruta - Dorada a la espalda con verduras. Fruta	16 690 57 50 27 Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 16 18 Albóndigas de pollo en salsa A3 15 16 18 17 Yogur A9 17 111 - Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta	17 495 39 22 27 Ensalada de verduras de temporada Ensalada campera A8 18 17 Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 18 17 Fruta - Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta
20 672 62 34 32 Lechuga, pepino y queso fresco A9 Lentejas de la abuela A1 A3 18 12 15 17 16 18 Tortilla de tomate A7 Fruta - Pechuga rellena al horno. Fruta	21 559 45 34 25 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 18 15 17 12 111 Lomo con pisto 18 15 17 12 Fruta - Caprichos de salmón con calabacín. Fruta	22 650 68 33 27 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con tomate aderezado, atún y aceitunas A1 A7 A8 18 17 Merluza en salsa con judías verdes A8 18 17 16 Fruta - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta	23 737 89 32 28 Ensalada con maíz Arroz frito HAWAIIANO A1 A9 A14 15 12 17 18 111 16 Alitas de pollo estilo hawaiano A1 A14 15 18 17 16 Sorbete tropical - Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta	24 611 72 24 23 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras y legumbres A3 A1 16 18 110 Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 18 15 17 12 111 16 Fruta - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta
27 575 50 26 28 Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave con estrellitas A1 A7 18 15 17 Huevos al horno con tomate A7 17 Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta	28 696 77 39 25 Ensalada de verduras de temporada Ensalada de pasta con verduras A8 A1 A7 18 17 Bacalao al horno con menestra de verduras A8 Fruta - Quiche de verduras. Fruta	29 636 57 30 33 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras de temporada Pollo con ñoquis a la crema A1 A3 A9 A10 111 17 18 15 Fruta - Pescado azul con verduras al papillote. Fruta	30 584 74 35 16 Ensalada de verduras de temporada Lentejas con arroz y verduras A1 16 18 Rape en salsa A8 17 18 Fruta - Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta	31 916 65 32 58 Patatas gajo especiadas Ensalada de col, zanahoria y huevo A7 Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 12 18 15 17 111 16 Cono de helado A1 A5 A7 A9 A13 A14 17 16 111 - 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 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@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Basal menu may

Colegio Miralmonte



06 643 65 29 30 Salad with fruit Organic lentils with vegetables A1 A3 B 16 Potato omelette with fresh cheese A7 A9 I11 I7 Fruit - Baked turkey in its juice with pineapple. Fruit	07 858 69 53 39 Salad Spaghetti carbonara A9 A1 A7 A14 B 16 I7 15 I2 I11 Hake in green sauce with peas A8 I7 B 16 Yogurt A9 I7 I11 - 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 I6 I2 I5 I8 I7 Fruit - Baked fish with vegetable chips. Fruit	09 726 87 19 33 Salad Cuba style rice with hard-boiled egg A7 I7 Squid squid with homemade Greek sauce A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I8 I7 Fruit - Lemon chicken skewers with vegetables. Fruit	03 611 64 23 29 Salad Chickpeas with vegetables I6 French omelette with corn on the cob A7 Fruit - Cod au gratin with salad. Fruit
13 799 74 34 40 Salad Neapolitan spirals A1 A7 A9 I11 I7 Salmon with broccoli and poor-style potatoes A8 Fruit - Spinach and cheese omelette. Fruit	14 626 61 25 30 Salad Chickpea stew with vegetables I6 Country omelet with turkey roll A7 I7 B 15 Fruit - Thai veggie beef wok. Fruit	15 725 85 33 27 Country peaks A1 A12 A14 I6 Caesar salad with chicken and cheese A9 I11 I5 I8 I7 Caldero Cartagenero A8 I8 I7 Fruit - Fillets of sea bream on the back with vegetables. Fruit	16 690 57 50 27 Salad with fruit Lentils with vegetables A1 A3 I6 I9 Chicken meatballs in sauce A3 I5 I6 I8 I7 Yogurt A9 I7 I11 - Spiced broccoli and cauliflower with tuna. Fruit	17 495 39 22 27 Salad Country salad A8 I8 I7 Baked cod with homemade fried tomato base and poached onion A8 I8 I7 Fruit - Sautéed menestra with garlic and pork. Fruit
20 672 62 34 32 Lettuce, cucumber and cheese A9 Grandma's lentils A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Tomato omelette A7 Fruit - Baked stuffed chicken breast. Fruit	21 559 45 34 25 Salad Noodle Soup A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 Loin with ratatouille I8 I5 I7 I2 Fruit - Salmon whims with zucchini. Fruit	22 650 68 33 27 Salad Spaghetti with seasoned tomato, tuna and olives A1 A7 A8 I8 I7 Hake in sauce with green beans A8 I8 I7 I6 Fruit - Scrambled eggs with ham and mushrooms. Fruit	23 737 89 32 28 Salad with sweet corn HAWAIIAN Fried Rice A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6 Hawaiian style chicken wings A1 A14 I5 I8 I7 I6 Tropical sorbet - Baked haddock with green asparagus. Fruit	24 611 72 24 23 Salad Vegetable cream. A3 A1 I6 I9 I10 Ham and cheese pizza A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fruit - Grilled turkey cutlets with paprika cabbage. Fruit
27 575 50 26 28 Salad Bird soup with little stars A1 A7 I8 I5 I7 Baked eggs with tomato A7 I7 Fruit - Lean ragut with cherry tomatoes. Fruit	28 696 77 39 25 Salad Pasta salad with vegetables and tuna A8 A1 A7 I8 I7 Baked cod with vegetable stew A8 Fruit - Vegetable quiche. Fruit	29 636 57 30 33 Salad Seasonal vegetable puree Chicken with creamed gnocchi A1 A3 A9 A10 I11 I7 I8 I5 Fruit - Oily fish with vegetables al papillote. Fruit	30 584 74 35 16 Salad Lentils with rice and vegetables A1 I6 I9 Monkfish in sauce A8 I7 I8 Fruit - Marinated pork loin with battered aubergine. Fruit	31 916 65 32 58 spiced wedge potatoes Cabbage, carrot and egg salad A7 Full hamburger A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6 Ice cream cone A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11 - 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
 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