



RICOCHF

Menú No apto ovo-lacto-vegetariano mayo

Colegio Miralmonte



06 643 65 29 30 Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con queso fresco Fruta A1 A3 B 16 A7 A9 I11 I7 - Ensalada de quinoa. Fruta	07 858 69 53 39 Ensalada de verduras de temporada Espaquetis (sin gluten/huevo) a la carbonara vegetal Soia texturizada salteada con maíz, zanahoria y guisantes Yogur A9 A1 A7 A14 A8 A9 I7 I11 Revuelto de huevo con champiñón	08 576 60 22 26 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín Verduras salteadas con garbanzos y cous cous Fruta A14 A1 A10 Hummus de aguacate con bastones de boniato	09 726 87 19 33 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro Hamburguesa de coliflor y queso Fruta A7 I7 A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 Lasaña casera de soja texturizada	10 551 44 28 29 Ensalada variada Crema de guisantes y puerro Dados de queso con pisto Fruta I6 Brócoli gratinado
13 799 74 34 40 Ensalada de verduras de temporada Espirales a la napolitana Tortilla francesa con brócoli Fruta A1 A7 A9 I11 I7 A8 Tortilla de espinacas y queso	14 626 61 25 30 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras Tortilla paisana con rollito de queso Fruta I6 A7 Coca de verduras y queso	15 725 85 33 27 Picos camperos Ensalada completa con huevo Arroz caldoso de verduras Fruta A1 A12 A14 I6 A9 A8 Arroz a la cubana con huevo frito	16 690 57 50 27 Ensalada con fruta Lentejas con verduras Albóndigas veganas en salsa Yogur A1 A3 I6 B A3 A9 I7 I11 Albóndigas veganas en salsa con arroz blanco	17 495 39 22 27 Ensalada de verduras de temporada Ensalada campera sin atún Soia texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada Fruta A8 A8 Menestra de verduras rehogadas
20 672 62 34 32 Lechuga, pepino y queso fresco Lentejas con verduras Tortilla de tomate Fruta A9 A1 A3 A7 Ensalada de pasta con verduras y soja texturizada	21 559 45 34 25 Ensalada de verduras de temporada Sopa de verduras con fideos Dados de tofu con pisto Fruta A1 A7 - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	22 650 68 33 27 Ensalada de verduras de temporada Espaquetis con tomate aderezado y aceitunas Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria Fruta A1 A7 A8 A8 Revuelto de huevo con champiñón	23 737 89 32 28 Ensalada con maíz Arroz frito HAWAIIANO VEGETAL Soia texturizada con verduras en salsa de tomate Sorbete tropical A1 A9 A14 A1 A14 - Cous cous vegetal. Fruta	24 611 72 24 23 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras y legumbres Pizza de verduras Fruta A3 A1 I6 B I10 A1 A9 A14 A10 - Tostada de huevo con aguacate. Fruta
27 575 50 26 28 Ensalada de verduras de temporada Sopa de verduras con fideos Huevos al horno con tomate Fruta A1 A7 A7 I7 Ensalada de arroz integral	28 696 77 39 25 Ensalada de verduras de temporada Ensalada de pasta con verduras Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada Fruta A8 A1 A7 A8 - Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta	29 636 57 30 33 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras de temporada Tortilla francesa con ñoquis a la crema Fruta A1 A3 A9 A10 Hamburguesa de falafel	30 584 74 35 16 Ensalada de verduras de temporada Lentejas con arroz y verduras Patatas con verduras especiadas al horno Fruta A1 I6 B A8 Huevos rotos con calabacín	31 916 65 32 58 Patatas gajo especiadas Ensalada de col, zanahoria y huevo Hamburguesa de verduras con queso Cono de helado - Dados de tofu con verduras en salsa. Fruta A7 A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11

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

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

RICOCHF - B4058587 - (+34) 637 099 900 | nutricion@riconchef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

No apto ovo lacto vegetariano 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 - Quinoa salad. Fruit	07 858 69 53 39 Salad Spaghetti (gluten and egg free) with vegetable carbonara A9 A1 A7 A14 Textured soy sautéed with corn, carrots and peas A8 Yogurt A9 I7 I11 Scrambled eggs with mushroom	08 576 60 22 26 Salad Cream of zucchini Sautéed vegetables with chickpeas and cous cous A14 A1 A10 Fruit Avocado hummus with sweet potato sticks	09 726 87 19 33 Salad Cuba style rice with hard-boiled egg A7 I7 Cauliflower and cheese burger A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 Fruit Homemade Textured Soy Lasagna	10 551 44 28 29 Mixed salad Peas and leek soup 16 Cheese cubes with pisto Fruit Smashed broccoli
13 799 74 34 40 Salad Neapolitan spirals A1 A7 A9 I11 I7 French omelette with broccoli A8 Fruit Spinach omelet with cheese	14 626 61 25 30 Salad Chickpea stew with vegetables 16 Country omelet with cheese roll A7 Fruit Vegetable and cheese "coca"	15 725 85 33 27 Country peaks A1 A12 A14 16 Salad with egg A9 Vegetable soup rice A8 Fruit Cuban style rice with fried egg	16 690 57 50 27 Salad with fruit Lentils with vegetables A1 A3 16 B Vegan meatballs in sauce A3 Yogurt A9 I7 I11 Vegan meatballs in sauce with white rice	17 495 39 22 27 Salad Country salad without tuna A8 Textured soy with homemade fried tomato and poached onion A8 Fruit Stewed vegetable stew
20 672 62 34 32 Lettuce, cucumber and cheese A9 Lentils with vegetables A1 A3 Tomato omelette A7 Fruit Pasta salad with vegetables and textured soy	21 559 45 34 25 Salad Vegetable soup with noodles A1 A7 Tofu cubes with pisto Fruit French omelette and boiled broccoli. Fruit	22 650 68 33 27 Salad Spaghetti with seasoned tomato, and olives A1 A7 A8 Green beans sautéed with onion and carrot A8 Fruit Scrambled eggs with mushroom	23 737 89 32 28 Salad with sweet corn HAWAIIAN vegetable Fried Rice A1 A9 A14 Textured soy with vegetables in tomato sauce A1 A14 Tropical sorbet - Vegetable cous cous. Fruit	24 611 72 24 23 Salad Vegetable cream. A3 A1 16 B I10 Vegetable pizza A1 A9 A14 A10 Fruit Egg toast with avocado. Fruit
27 575 50 26 28 Salad Vegetable soup with noodles A1 A7 Baked eggs with tomato A7 I7 Fruit Brown Rice Salad	28 696 77 39 25 Salad Pasta salad with vegetable A8 A1 A7 Stir-fried vegetable stew with textured soy A8 Fruit -Scrambled mushrooms, zucchini and leeks with baked potatoes. Fruit	29 636 57 30 33 Salad Seasonal vegetable puree French omelet with cream gnocchi A1 A3 A9 A10 Fruit Falafel Burger	30 584 74 35 16 Salad Lentils with rice and vegetables A1 16 B Potatoes with baked spiced vegetables A8 Fruit Scrambled eggs with zucchini	31 916 65 32 58 spiced wedge potatoes Cabbage, carrot and egg salad A7 Veggie burger with cheese A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 Ice cream cone A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 16 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 ovo lacto vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B4058587 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia