



RICOCHF

Menú sin huevo y sin carne de ave/plumas mayo

Colegio Miralmonte



06 643 65 29 30 Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 16 16 Tosta de queso fresco A1 A9 111 17 Fruta - Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta	07 858 69 53 39 Ensalada de verduras de temporada Espaquetis (sin gluten/huevo) a la carbonara vegetal A9 18 16 17 15 18 12 111 Merluza en salsa verde con guisantes A8 17 18 16 Yogur A9 17 111 - Berenjena rellena. 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 (Sin Huevo) 17 Tiras de pata con salsa griega casera A9 A4 A8 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 Pescado al horno con mazorca de maíz A8 Fruta - Bacalao con pimientos y calabacín. Fruta
13 799 74 34 40 Ensalada de verduras de temporada Macarrones (sin gluten/huevo) a la napolitana 111 17 Salmón con brócoli y patatas a lo pobre A8 18 Fruta Ensalada de espinacas, pollo y queso	14 626 61 25 30 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras 16 Verduras a la plancha con queso A9 Fruta - Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta	15 725 85 33 27 Picos camperos A1 A12 A14 16 Ensalada variada con queso A9 (sin pollo) 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 magro en salsa A9 17 111 Yogur - 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 Pescado a la plancha con salsa de tomate A8 Fruta - Pechuga rellena al horno. Fruta	21 559 45 34 25 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos (sin gluten/huevo) 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 Espaquetis (sin gluten/huevo) con tomate aderezado, atún y aceitunas A8 18 17 17 Merluza en salsa con judías verdes A8 18 17 16 Fruta - Berenjena rellena. Fruta	23 737 89 32 28 Ensalada con maíz Arroz frito HAWAIIANO A1 A9 A14 15 12 17 18 111 16 Hamburguesa de magro a la plancha 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 fideos (sin gluten/huevo) 18 15 17 Berenjena, tomate y queso al horno A9 17 Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta	28 696 77 39 25 Ensalada de verduras de temporada Ensalada de pasta (sin gluten) con verduras y atún A8 18 17 Bacalao al horno con menestra de verduras A8 18 Fruta - Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta	29 636 57 30 33 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras de temporada Pescado a la plancha con guarnición de floquis A8 A9 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 con naranja 17 Hamburguesa mixta con tomate, lechuga y pan casero A14 A1 12 18 15 17 111 16 Postre especial (sin lácteo/huevo/frutos secos/cacahuete/soja) 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

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