



RICOCHF

Menú pescado mayo

Colegio Miralmonte



06 643 65 29 30 Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con queso fresco Fruta A1 A3 18 16 A7 A9 111 17 - Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta	07 858 69 53 39 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la carbonara Soia texturizada salteada con maíz, zanahoria y guisantes Yogur - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta A9 A1 A7 A14 18 16 17 15 18 12 111 A1 A12 A13 A14 17 18 16 A9 17 111	08 576 60 22 26 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín Solomillo de cerdo en salsa con cous cous Fruta - Lomo adobado con chips de boniato A14 A1 A10 16 12 15 18 17	09 726 87 19 33 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro Lágrimas de pollo caseras con salsa griega casera Fruta - Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta A7 17 A1 A9 16 111 18 17	10 551 44 28 29 Ensalada variada Crema de guisantes y puerro Jamonicos de pollo al horno con champiñones Fruta - Migas de coliflor con huevos al horno. Fruta 16 15 18 17
13 799 74 34 40 Ensalada de verduras de temporada Espirales a la napolitana Tortilla francesa con brócoli Fruta - Tortilla de espinacas y queso. Fruta A1 A7 A9 111 17 A7 18	14 626 61 25 30 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras Tortilla paisana con rollito de pavo Fruta - Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta 16 A7 17 18 15	15 725 85 33 27 Picos camperos Ensalada César con pollo y queso Arroz caldoso con pollo y judías verdes Fruta - Magro en salsa de cebolla y zanahoria A1 A12 A14 16 A9 111 15 18 17 18 17	16 690 57 50 27 Ensalada con fruta Lentejas con verduras Albóndigas de pollo en salsa Yogur - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta A1 A3 16 18 A3 15 16 18 17 A9 17 111	17 495 39 22 27 Ensalada de verduras de temporada Ensalada campera sin atún Soia texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada Fruta - Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta 18 17 A14 A1 A12 A13 18 17
20 672 62 34 32 Lechuga, pepino y queso fresco Lentejas de la abuela Tortilla de tomate Fruta - Pechuga rellena al horno. Fruta A9 A1 A3 18 12 15 17 16 19 A7	21 559 45 34 25 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos Lomo con pisto Fruta - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta A1 A7 18 15 17 12 111 18 15 17 12	22 650 68 33 27 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con tomate aderezado y aceitunas Lomo de cerdo con judías verdes Fruta - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta A1 A7 18 17 A14 18 17 16	23 737 89 32 28 Ensalada con maíz Arroz frito HAWAIANO Alitas de pollo estilo hawaiano Sorbete tropical Solomillo de cerdo en salsa con cous cous A1 A9 A14 15 12 17 18 111 16 A1 A14 15 18 17 16	24 611 72 24 23 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras y legumbres Pizza de jamón york y queso Fruta - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta A3 A1 16 18 110 A1 A9 A14 A10 18 15 17 12 111 16
27 575 50 26 28 Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave con estremitas Huevos al horno con tomate Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta A1 A7 18 15 17 A7 17	28 696 77 39 25 Ensalada de verduras de temporada Ensalada de pasta con verduras Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada Fruta - Quiche de verduras. Fruta A1 A7 18 17 A3 A14 A1 A12 A13	29 636 57 30 33 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras de temporada Pollo con ñoquis a la crema Fruta - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta A1 A3 A9 A10 111 17 18 15	30 584 74 35 16 Ensalada de verduras de temporada Lentejas con arroz y verduras Pollo en salsa Fruta - Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta A1 16 18 17 18	31 916 65 32 58 Patatas gajo especiadas Ensalada de col, zanahoria y huevo Hamburguesa mixta completa Cono de helado - Dados de tofu con verduras en salsa. Fruta A7 A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 12 18 15 17 111 16 A1 A5 A7 A9 A13 A14 17 16 111

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



RICOCHF

Fish menu may

Colegio Miralmonte



06 643 65 29 30 Salad with fruit Organic lentils with vegetables A1 A3 13 16 Potato omelette with fresh cheese A7 A9 11 17 Fruit - Baked turkey in its juice with pineapple. Fruit	07 858 69 53 39 Salad Spaghetti carbonara A9 A1 A7 A14 18 16 17 15 12 11 1 Textured soy sautéed with corn, carrots and peas A1 A12 A13 A14 17 18 16 Yogurt A9 17 11 1 - 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 18 17 Fruit - Marinated tenderloin with sweet potato chips	09 726 87 19 33 Salad Cuba style rice with hard-boiled egg A7 17 Homemade Chicken Tears with Homemade Greek Sauce A1 A9 16 11 18 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 - Pork loin with sweet potato chips. Fruit
13 799 74 34 40 Salad Neapolitan spirals A1 A7 A9 11 17 French omelette with broccoli A7 18 Fruit - Spinach and cheese omelette. Fruit	14 626 61 25 30 Salad Chickpea stew with vegetables 16 Country omelet with turkey roll A7 17 18 15 Fruit - Thai veggie beef wok. Fruit	15 725 85 33 27 Country peaks A1 A12 A14 16 Caesar salad with chicken and cheese A9 11 15 18 17 Soupy rice with chicken and beans 18 17 Fruit - Lean in onion and carrot sauce	16 690 57 50 27 Salad with fruit Lentils with vegetables A1 A3 16 19 Chicken meatballs in sauce A3 15 16 18 17 Yogurt A9 17 11 1 - Grilled turkey cutlets with paprika cabbage. Fruit	17 495 39 22 27 Salad Country salad without tuna 18 17 Textured soy with homemade fried tomato and poached onion A14 A1 A12 A13 18 17 Fruit - Sautéed menestra with garlic and pork. Fruit
20 672 62 34 32 Lettuce, cucumber and cheese A9 Grandma's lentils A1 A3 18 12 15 17 16 19 Tomato omelette A7 Fruit - Baked stuffed chicken breast. Fruit	21 559 45 34 25 Salad Noodle Soup A1 A7 18 15 17 12 11 1 Loin with ratatouille 18 15 17 12 Fruit - French omelette and boiled broccoli. Fruit	22 650 68 33 27 Salad Spaghetti with seasoned tomato, and olives A1 A7 18 17 A14 18 17 16 Fruit - Scrambled eggs with ham and mushrooms. Fruit	23 737 89 32 28 Salad with sweet corn HAWAIIAN Fried Rice A1 A9 A14 15 12 17 18 11 16 Hawaiian style chicken wings A1 A14 15 18 17 16 Tropical sorbet Pork tenderloin in sauce with cous cous	24 611 72 24 23 Salad Vegetable cream. A3 A1 16 19 11 10 Ham and cheese pizza A1 A9 A14 A10 18 15 17 12 11 16 Fruit - Grilled turkey cutlets with paprika cabbage. Fruit
27 575 50 26 28 Salad Bird soup with little stars A1 A7 18 15 17 Baked eggs with tomato A7 17 Fruit - Lean ragut with cherry tomatoes. Fruit	28 696 77 39 25 Salad Pasta salad with vegetable A1 A7 18 17 Stir-fried vegetable stew with textured soy A3 A14 A1 A12 A13 Fruit - Vegetable quiche. Fruit	29 636 57 30 33 Salad Seasonal vegetable puree Chicken with creamed gnocchi A1 A3 A9 A10 11 17 18 15 Fruit - Scrambled eggs with ham and mushrooms. Fruit	30 584 74 35 16 Salad Lentils with rice and vegetables A1 16 19 Chicken in sauce 17 18 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 12 18 15 17 11 16 Ice cream cone A1 A5 A7 A9 A13 A14 17 16 11 1 - 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 - 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