



RICOCHF

Menú sin lacteo - junio

Colegio Miralmonte



03 747 67 38 35 Ensalada de verduras de temporada Españolitos con champiñones y cebolla A3 A1 A7 18 16 17 15 18 12 111 Merluza al horno con zanahoria estofada A8 17 18 Fruta - Pollo al ajillo con menestra. Fruta	04 680 67 24 35 Chupito de gazpacho andaluz A1 Potaje de garbanzos con verduras 16 Zarangollo A7 Fruta Contramuslo deshuesado de pavo con tomate, calabacín y cebolla	05 621 63 27 29 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Quesadilla de pollo y champiñones A1 A12 A14 16 15 17 18 111 Fruta - Huevos al plato con guisantes. Fruta	06 685 75 36 26 Ensalada de verduras de temporada Arroz milanese con taquitos de magro 18 12 15 16 17 Bacalao con guisantes A8 18 17 16 Yogur de soja A1 A13 A14 111 17 Albóndigas de pollo en salsa	07 672 58 34 33 Picos camperos A1 A12 A14 16 Ensalada de alubias con atún A8 18 111 17 110 16 Alitas de pollo con patatas 17 15 18 Fruta Tortilla de espinacas
10 640 61 29 31 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 18 16 Tortilla paisana con rollito de pavo A7 111 17 Fruta - Dados de tofu con verduras. Fruta	11 892 89 32 44 Hummus con pan A3 A1 16 17 111 Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 18 17 Lasaña casera de pollo (sin lácteos) A1 A7 A14 18 17 15 12 111 16 Fruta - Migas de coliflor con huevo. Fruta	12 738 51 43 39 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 17 15 18 16 Salmón con brócoli y patatas a lo pobre A8 18 Fruta - Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta	13 529 57 31 19 Ensalada de verduras de temporada Vichyssoise (Sin Lácteos) 17 111 Pollo al horno con limón 15 18 17 Fruta - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	14 972 95 49 41 Moje murciano A8 A7 18 17 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Tortilla francesa con mazorca de maíz A7 18 17 16 111 Yogur de soja A1 A13 A14 17 111 - Tiras de pollo con pisto. Fruta
17 681 54 28 37 Ensalada de verduras de temporada Crema Bretona (alubias, puerros) sin lácteos A3 16 110 17 111 Revuelto de huevo con patata y pavo A7 A3 18 17 15 12 16 111 Fruta - Pavo asado con piña. Fruta	18 670 73 37 24 Ensalada variada con aceitunas Macarrones con atún y tomate A1 A7 A8 18 17 Bacalao encebollado con dados de berenjena A8 18 17 Fruta - Ragut de ternera. Fruta	19 640 63 29 30 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 16 19 Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentón A7 A1 111 17 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	20 908 128 28 30 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana A7 17 Lágrimas de pollo caseras A1 111 16 17 18 15 Postre especial (sin lácteos) A7 A1 111 17 16 - Puré con tosta de jamón serrano. Fruta	
24 0 0 0 0 	25 0 0 0 0 	26 0 0 0 0 	27 0 0 0 0 	28 0 0 0 0

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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



RICOCHF

Dairy free menu - june

Colegio Miralmonte



03 747 67 38 35 Salad Spaghetti with mushrooms and onion A3 A1 A7 18 16 17 15 12 111 Baked hake with stewed carrots A8 17 18 Fruit - Garlic chicken with stew. Fruit	04 680 67 24 35 Gazpacho andaluz A1 Chickpea stew with vegetables 16 Zarangollo A7 Fruit	05 621 63 27 29 Salad Vegetable soup. Chicken and mushroom quesadilla A1 A12 A14 16 15 17 18 111 Fruit - Baked eggs with peas. Fruit	06 685 75 36 26 Salad Milanese rice with lean cubes 18 12 15 16 17 Cod (baked) and sautéed peas A8 18 17 16 Soy yogurt A1 A13 A14 111 17 Chicken meatballs in sauce	07 672 58 34 33 Country peaks A1 A12 A14 16 Bean salad with tuna A8 18 111 17 110 16 Chicken wings with potatoes 17 15 18 Fruit Spinach omelet
10 640 61 29 31 Salad Stewed lentils with vegetables A1 A3 19 16 Country omelet with turkey roll A7 111 17 Fruit - Diced tofu with vegetables. Fruit	11 892 89 32 44 Hummus with bread A3 A1 16 17 111 Complete salad with egg and tuna A8 A7 18 17 Homemade lactose-free lasaona with textured soy A1 A7 A14 18 17 15 12 111 16 Fruit - Crumbs cauliflower with eggs. Fruit	12 738 51 43 39 Salad Noodle soup with chickpeas A1 A7 17 15 18 16 Salmon with broccoli and poor-style potatoes A8 18 Fruit - Avocado toast with tuna scrambled eggs. Fruit	13 529 57 31 19 Salad Vichyssoise (without lactose) 17 111 Baked chicken with lemon 15 18 17 Fruit - Cod au gratin with salad. Fruit	14 972 95 49 41 Moje murciano A8 A7 18 17 Valencian paella 18 15 17 16 110 French omelette with corn on the cob A7 18 17 16 111 Soy yogurt A1 A13 A14 17 111 -Chicken strips with ratatouille. Fruit
17 681 54 28 37 Salad Breton cream (white beans and leeks) A3 16 110 17 111 Scrambled egg with potato and turkey A7 A3 18 17 15 12 16 111 Fruit - Baked turkey with pineapple. Fruit	18 670 73 37 24 Mixed salad with olives Macaroni with tomato and tuna A1 A7 A8 18 17 Cod with onions and diced eggplant A8 18 17 Fruit - Beef ragut. Fruit	19 640 63 29 30 Salad Organic lentils with vegetables A1 A3 16 19 Potato omelette with oil and paprika montadito A7 A1 111 17 Fruit - Salmon skewer with vegetables. Fruit	20 908 128 28 30 Salad Rice with tomato and egg A7 17 Homemade Chicken Tears A1 111 16 17 18 15 Special dessert (lactose free) A7 A1 111 17 16 - Cream with serrano ham toast. Fruit	
24 0 0 0 0 ...	25 0 0 0 0 ...	26 0 0 0 0 ...	27 0 0 0 0 ...	28 0 0 0 0 ...

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