



RICOCHF

Menú basal - junio

Colegio Miralmonte



03 747 67 38 35 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la carbonara A9 A1 A7 A14 18 16 17 15 18 12 11 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 - Bacalao con verduras. Fruta	05 621 63 27 29 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Quesadilla de pollo, champiñones y queso A9 A1 A12 A14 16 15 17 18 11 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 salteados A8 18 17 16 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 11 17 - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	07 672 58 34 33 Picos camperos A1 A12 A14 16 Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso) A8 A9 18 11 17 110 16 Alitas de pollo con patatas 17 15 18 Fruta - Tortilla de espinacas y queso. Fruta
10 640 61 29 31 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 19 16 Tortilla paisana con queso A7 A9 11 17 Fruta - Dados de tofu con verduras. Fruta	11 892 89 32 44 Entrante de hummus de garbanzos con nachos A9 16 17 11 Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, maíz y queso fresco) A9 A8 18 17 Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A7 A10 18 17 15 12 11 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 - Quiche de verduras. Fruta	13 529 57 31 19 Ensalada de verduras de temporada Vichyssoise con picatostes caseros A9 A1 17 11 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 Boquerones rebozados con mazorca de maíz A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 18 17 16 11 Yogur A9 17 11 - Tiras de pollo con pisto. Fruta
17 681 54 28 37 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 16 110 17 11 Revuelto de patata y bacon A7 A3 A9 A14 18 17 15 12 16 11 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 patata con queso fresco A7 A9 11 17 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	20 908 128 28 30 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana A7 17 Solomillo de pollo empanado con salsa barbacoa casera A1 A2 A9 A14 11 16 17 18 15 Sándwich de nata A1 A5 A7 A9 A10 A13 A14 11 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 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 ovolactovegetariano 17 - No apto vegano

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



RICOCHF

Basal menu - june

Colegio Miralmonte



03 747 67 38 35 Salad Spaghetti carbonara A9 A1 A7 A14 18 16 17 15 18 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 - Cod with vegetables. Fruit	05 621 63 27 29 Salad Vegetable soup. Chicken, mushroom and cheese quesadilla A9 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 Ice cream cup A5 A7 A9 A13 111 17 - Meatballs in sauce with carrot. Fruit	07 672 58 34 33 Country peaks A1 A12 A14 16 White bean salad (lettuce, tomato, cucumber, corn, olives, tuna and cheese) A8 A9 18 111 17 110 16 Chicken wings with potatoes 17 15 18 Fruit - Spinach and cheese omelette. Fruit
10 640 61 29 31 Salad Stewed lentils with vegetables A1 A3 19 16 Country omelet with cheese A7 A9 111 17 Fruit - Diced tofu with vegetables. Fruit	11 892 89 32 44 Hummus dip with nachos A9 16 17 111 Full salad (lettuce, tomato, tuna, corn and fresh cheese) A9 A8 18 17 Bolognese lasagna A1 A9 A3 A14 A7 A10 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 - Vegetable quiche. Fruit	13 529 57 31 19 Salad Vichyssoise with croutons A9 A1 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 Breaded anchovies with corn on the cob A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 18 17 16 111 Yogurt A9 17 111 -Chicken strips with ratatouille. Fruit
17 681 54 28 37 Salad Breton cream (white beans and leeks) A3 A9 16 110 17 111 Scrambled egg with potato and bacon A7 A3 A9 A14 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 fresh cheese A7 A9 111 17 Fruit - Salmon skewer with vegetables. Fruit	20 908 128 28 30 Salad Rice with tomato and egg A7 17 Breaded chicken tenderloin with homemade barbecue sauce A1 A2 A9 A14 111 16 17 18 15 Cream sandwich A1 A5 A7 A9 A10 A13 A14 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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