



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - junio

Colegio Miralmonte



03 747 67 38 35 Ensalada de verduras de temporada Españetis (sin gluten/huevo) a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A14 Dados de tofu con pisto A8 Fruta Wok vegetal con taquitos de tofu	04 680 67 24 35 Chupito de gazpacho andaluz A1 Potaje de garbanzos con verduras I6 Zarangollo A7 Fruta Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada	05 621 63 27 29 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Quesadilla de verduras y queso A9 A1 A12 A14 Fruta - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	06 685 75 36 26 Ensalada de verduras de temporada Arroz milanese vegetal Guisantes salteados con tomate y cebolla A8 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7 Albóndigas veganas en salsa	07 672 58 34 33 Picos camperos A1 A12 A14 I6 Ensalada de alubias con queso A8 A9 Hamburguesa de coliflor y queso con guarnición Fruta Tortilla de espinacas y queso
10 640 61 29 31 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla paisana con queso A7 A9 I11 I7 Fruta - Dados de tofu con verduras. Fruta	11 892 89 32 44 Entrante de hummus de garbanzos con nachos A9 I6 I7 I11 Ensalada completa con huevo A9 A8 Lasaña vegetal A1 A9 A3 A14 A7 A10 Fruta Brócoli gratinado	12 738 51 43 39 Ensalada de verduras de temporada Sopa de verduras con legumbres A1 A7 Tortilla francesa con brócoli A8 Fruta - Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta	13 529 57 31 19 Ensalada de verduras de temporada Vichyssoise con picatostes caseros A9 A1 I7 I11 Tortilla de patatas Fruta - Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta	14 972 95 49 41 Lechuga, tomate y huevo A8 A7 Paella de verduras Parrillada de verduras con mazorca de maíz A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 Yogur A9 I7 I11 Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada
17 681 54 28 37 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 I6 I10 I7 I11 Revuelto de calabacín y patata A7 A3 A9 A14 Fruta - Ensalada de quinoa. Fruta	18 670 73 37 24 Ensalada variada con aceitunas Macarrones con champiñones y tomate A1 A7 A8 Berenjena, tomate y queso al horno A8 Fruta - Cous cous vegetal. Fruta	19 640 63 29 30 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla de patata con queso fresco A7 A9 I11 I7 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	20 908 128 28 30 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana A7 I7 Nuggets de brócoli con salsa barbacoa casera A1 A2 A9 A14 Sándwich de nata A1 A5 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6 Panini de queso	
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

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

Ovolactovegetariano menu - june

Colegio Miralmonte



03 747 67 38 35 Salad Spaghetti (aluten and egg free) with vegetable carbonara A9 A1 A7 A14 A8 Tofu cubes with pisto A8 Fruit Vegetable wok with tofu	04 680 67 24 35 Gazpacho andaluz A1 Chickpea stew with vegetables I6 Zarangollo A7 Fruit Mushrooms and zucchini sautéed with textured soy	05 621 63 27 29 Salad Vegetable soup. Vegetables and cheese quesadilla A9 A1 A12 A14 Fruit - omelet and grilled eggplant with italian cheese. Fruit	06 685 75 36 26 Salad Vegetal milanese rice Sauteed peas with tomato and onion A8 Ice cream cup A5 A7 A9 A13 I11 I7 Vegan meatballs in sauce	07 672 58 34 33 Country peaks A1 A12 A14 I6 Bean salad with cheese A8 A9 Cauliflower and cheese burger with garnish Fruit Spinach omelet with cheese
10 640 61 29 31 Salad Stewed lentils with vegetables A1 A3 I9 I6 Country omelet with cheese A7 A9 I11 I7 Fruit - Diced tofu with vegetables. Fruit	11 892 89 32 44 Hummus dip with nachos A9 I6 I7 I11 Salad with egg A9 A8 Vegetable lasagna A1 A9 A3 A14 A7 A10 Fruit Smashed broccoli	12 738 51 43 39 Salad Vegetable soup with legumes A1 A7 French omelette with broccoli A8 Fruit -Scrambled mushrooms, zucchini and leeks with baked potatoes. Fruit	13 529 57 31 19 Salad Vichyssoise with croutons A9 A1 I7 I11 Omelette Fruit - Vegetable burger with avocado. Fruit	14 972 95 49 41 Lettuce, tomato and egg A8 A7 Vegetable Paella Grilled vegetables with corn on the cob A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 Yogurt A9 I7 I11 Mushrooms and zucchini sautéed with textured soy
17 681 54 28 37 Salad Breton cream (white beans and leeks) A3 A9 I6 I10 I7 I11 Scrambled zucchini and potato A7 A3 A9 A14 Fruit - Quinoa salad. Fruit	18 670 73 37 24 Mixed salad with olives Macaroni with mushrooms and tomato A1 A7 A8 A8 Fruit - Vegetable cous cous. Fruit	19 640 63 29 30 Salad Organic lentils with vegetables A1 A3 I6 I9 Potato omelette with fresh cheese A7 A9 I11 I7 Fruit - Salmon skewer with vegetables. Fruit	20 908 128 28 30 Salad Rice with tomato and egg A7 I7 Broccoli nuggets with homemade barbecue sauce A1 A2 A9 A14 Cream sandwich A1 A5 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6 Cheese panini	
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