



RICOCHF

Menú sin pescado - 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 Lomo de cerdo con zanahoria A14 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 de pollo con salteado de champiñón y cebolla	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 Pavo con guisantes salteados 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 con queso 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 con huevo A7 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 Tortilla francesa con brócoli A7 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 - Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta	14 972 95 49 41 Lechuga, tomate y huevo A7 18 17 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Tortilla francesa con mazorca de maíz A7 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 champiñones y tomate A9 A3 A1 A7 18 17 Lomo con berenjena a la plancha A14 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

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 free menu - june

Colegio Miralmonte



03 747 67 38 35

Salad
Spaghetti carbonara **A9 A1 A7 A14 18 16 17 15 18 12 111**
Pork loin with carrot **A14 17 18**
Fruit

- Garlic chicken with stew. Fruit

04 680 67 24 35

Gazpacho andaluz **A1**
Chickpea stew with vegetables **16**
Zarangollo **A7**
Fruit

Chicken drumstick with sautéed mushroom and onion

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**
Turkey with sautéed peas **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**
Bean salad with cheese **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 18 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**
Salad with egg **A7 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**
French omelette with broccoli **A7 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

- Pork loin with sweet potato chips. Fruit

14 972 95 49 41

Lettuce, tomato and egg **A7 18 17**
Valencian paella **18 15 17 16 110**
French omelette with corn on the cob **A7 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 mushrooms and tomato **A9 A3 A1 A7 18 17**
Loin with aubergine **A14 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