



RICOCHF

Menú Apto para APLV - septiembre

Colegio Miralmonte



02 763 86 24 35

Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas

Macarrones con tomate A1 A7 A9 I8 I7

Cuadraditos de merluza A1 A8 A10 A14 (al horno) I8 I7 I6

Fruta

Nuggets de pollo con coliflor crunchy

03 652 63 24 34

Hummus con crudités de verduras I6

Crema de verduras montañesa con picatostes caseros A1

Tortilla de atún A9 A7

Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

04 511 59 28 16

Ensalada con fruta

Alubias guisadas con verduras A3 I10 I6

Bacalao con pesto de brócoli A8 I8 I7

Fruta

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

05 653 78 25 27

Queso de untar con galletitas saladas A9 A1 A7 A12 A14 I7 I6

Ensalada completa con atún A8 I8 I7

Fideuà de pescado A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14

Fruta

- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta

06 593 49 39 25

Ensalada con fruta

Lentejas con verduras y calabaza A1 I6 I9

Pollo asado a la miel con verduras I5 I8 I7

Yogur de soja A9

- Crema de calabacín y panini de jamón con queso. Fruta

09 765 107 27 25

Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas

Coditos con tomate A1 A7 A9

Lágrimas de pollo caseras A1 A2 A9 A14 (maicena)

Fruta

- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

10 597 45 29 32

Ensalada con fruta

Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 I6

Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I8 I7 I6

Fruta

Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)

11 709 58 19 44

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1

Albóndigas de pollo en salsa A3 A14

Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

12 730 114 24 20

Ensalada de verduras de temporada

Arroz de pescado A3 A4 A11 A8

Tosta de tomate y atún A1 A8 I7 I8

Fruta

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

13 663 67 32 29

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Revuelto de pavo A7 A9 A14

Postre de chocolate a la taza (bebida de avena) A14 A1 A10 A9 A13

- Hamburguesa vegetal. Fruta

16 691 66 24 36

Ensalada de verduras de temporada

Hervido valenciano A3 I6

Alitas de pollo con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz A1 A14 I6 I5 I8 I7

Fruta

- Pescado con chips de verduras. Fruta

17 723 87 27 29

Ensalada con fruta

Potaje de garbanzos con verduras I6

Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

18 659 78 25 27

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ECO con tomate y brócoli A1 A9

Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 I7 I8

Fruta

- Pavo asado con piña. Fruta

19 732 80 28 30

Guacamole A9

Alubias blancas estofadas A3 I6

Tortilla de calabacín y patata A7 I7

Fruta

- Bacalao con verduras. Fruta

20 785 76 26 39

Ensalada con fruta

Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10

Merluza enharinada casera A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14

Yogur de soja A9

- Revuelto de puerro con patatas. Fruta

23 615 65 26 27

Ensalada con huevo A9

Guisado de patatas con verduras de temporada

Pavo en salsa jardinera con noddles I6 I5 I8 I7

Fruta

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

24 710 85 35 26

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9

Calamares enharinados caseros A4 A8 A1 A10 A14 I8 I7

Fruta

Albóndigas de pollo en salsa

25 627 76 21 26

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con tomate y atún A9 A14 A1 A7 A10

Tortilla francesa A7 I7

Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

FESTIVO

FESTIVO

30 606 51 25 32

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de ave con estrellitas A1 A7 I8 I5 I7

Lomo adobado con verduras A9

Fruta

- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. Se ofrecerá pan integral DOS veces a la 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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