



RICOCHF

Menú basal - septiembre

Colegio Miralmonite



02 763 86 24 35 Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Macarrones con tomate gratinados A1 A7 A9 18 17 Cuadrados de merluza (al horno) A1 A8 A10 A14 18 17 16 Fruta - Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta	03 652 63 24 34 Hummus con crudités de verduras 16 Crema de verduras montañesa con picatostes caseros A1 Tortilla francesa con queso A9 A7 17 111 Fruta - Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta	04 511 59 28 16 Ensalada con fruta Alubias guisadas con verduras A3 110 16 Bacalao con pesto de brócoli A8 18 17 Fruta - Quiche de verduras. Fruta	05 653 78 25 27 Queso de untar con galletitas saladas A9 A1 A7 A12 A14 17 16 Ensalada completa con atún A8 18 17 Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 18 17 16 111 Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta	06 593 49 39 25 Ensalada con fruta Lentejas con verduras y calabaza A1 16 19 Pollo asado a la miel con verduras 15 18 17 Yogur A9 17 111 - Crema de calabacín y panini de jamón con queso. Fruta
09 765 107 27 25 Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Coditos a la napolitana con queso A1 A7 A9 111 17 Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 16 15 17 111 18 Fruta - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	10 597 45 29 32 Ensalada con fruta Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 17 16 18 16 Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 18 17 16 Fruta - Berenjena rellena. Fruta	11 709 58 19 44 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Albóndigas mixtas en salsa jardinera A3 A14 111 16 12 15 17 18 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	12 730 114 24 20 Ensalada de verduras de temporada Arroz a banda A3 A4 A11 A8 18 17 111 16 Tosta de tomate y atún A1 A8 17 18 Fruta - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	13 663 67 32 29 Ensalada con fruta Lentejas a la jardinera A1 A3 19 16 Revuelto de bacon A7 A9 A14 18 15 17 111 12 16 Pizza de chocolate A14 A1 A10 A9 A13 16 111 17 - Hamburguesa vegetal. Fruta
16 691 66 24 36 Ensalada de verduras de temporada Hervido valenciano A3 16 Alitas de pollo con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz A1 A14 16 15 18 17 Fruta - Pescado con chips de verduras. Fruta	17 723 87 27 29 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras 16 Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 17 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	18 659 78 25 27 Ensalada de verduras de temporada Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso A1 A9 17 111 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 17 18 Fruta - Pavo asado con piña. Fruta	19 732 80 28 30 Guacamole con nachos A9 16 111 Alubias blancas estofadas A3 16 Tortilla de calabacín y patata A7 17 Fruta - Bacalao con verduras. Fruta	20 785 76 26 39 Ensalada con fruta Paella valenciana 18 15 17 16 110 Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 18 17 111 16 Yogur A9 17 111 - Revuelto de puerro con patatas. Fruta
23 615 65 26 27 Ensalada con queso servilleta valenciano A9 17 111 Guisado de patatas con verduras de temporada Pavo en salsa jardinera con noodles 16 15 18 17 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	24 710 85 35 26 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 16 19 Calamares enharinados caseros A4 A8 A1 A10 A14 18 17 Fruta - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	25 627 76 21 26 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis integrales al baflo (tomate, nata, jamón york) A9 A14 A1 A7 A10 16 17 18 12 15 111 Tortilla francesa A7 17 Fruta - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	FESTIVO 	

30 606 51 25 32 Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave con estrellas A1 A7 18 15 17 Lomo adobado con cebollita pochada y queso A9 111 16 12 17 18 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

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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

