



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - septiembre

Colegio Miralmonite



02 763 86 24 35 Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Macarrones a la napolitana con queso A1 A7 A9 Hamburguesa de falafel A1 A8 A10 A14 Fruta Coca de verduras y queso	03 652 63 24 34 Hummus con crudités de verduras I6 Crema de verduras montañesa con picatostes caseros A1 Tortilla francesa con queso A9 A7 I7 I11 Fruta - Tortilla de coliflor con ensalada y queso. Fruta	04 511 59 28 16 Ensalada con fruta Alubias guisadas con verduras A3 I10 I6 Brócoli gratinado A8 Fruta - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	05 653 78 25 27 Queso de untar con galletitas saladas A9 A1 A7 A12 A14 I7 I6 Ensalada completa con huevo A8 Fideuà de verduras A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 Fruta Ensalada de arroz integral	06 593 49 39 25 Ensalada con fruta Lentejas con verduras y calabaza A1 I6 I9 Cous cous con verduras (V) Yogur A9 I7 I11 - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta
09 765 107 27 25 Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Coditos a la napolitana con queso A1 A7 A9 I11 I7 Nuggets de brócoli A1 A2 A9 A14 Fruta - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	10 597 45 29 32 Ensalada con fruta Sopa de verduras con legumbres A1 A7 Tortilla de patatas con judías verdes A8 Fruta Berenjena, tomate y queso al horno	11 709 58 19 44 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Albóndigas veganas en salsa (V) A3 A14 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	12 730 114 24 20 Ensalada de verduras de temporada Arroz de verduras A3 A4 A11 A8 Tosta de tomate natural y queso A1 A8 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 champiñón A7 A9 A14 Piza de chocolate A14 A1 A10 A9 A13 I6 I11 I7 - Hamburguesa vegetal. Fruta
16 691 66 24 36 Ensalada de verduras de temporada Hervido valenciano A3 I6 Hamburguesa de queso v coliflor con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz A1 A14 Fruta Hummus de aguacate con bastones de boniato	17 723 87 27 29 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras I6 Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7 Fruta Gratén de patatas, verduras y queso	18 659 78 25 27 Ensalada de verduras de temporada Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso A1 A9 I7 I11 Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A7 A8 Fruta - Ensalada de quinoa. Fruta	19 732 80 28 30 Guacamole con nachos A9 I6 I11 Alubias blancas estofadas A3 I6 Tortilla de calabacín y patata A7 I7 Fruta Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	20 785 76 26 39 Ensalada con fruta Paella de verduras Bastones de verduras en temoura con taquitos de queso A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 Yogur A9 I7 I11 - Revuelto de puerro con patatas. Fruta
23 615 65 26 27 Ensalada con queso servilleta valenciano A9 I7 I11 Guisado de patatas con verduras de temporada Garbanzos en salsa con noddles 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 Tortilla de zanahoria A4 A8 A1 A10 A14 Fruta Albóndigas veganas en salsa (V)	25 627 76 21 26 Ensalada de verduras de temporada Pasta integral con tomate, nata y queso A9 A14 A1 A7 A10 Tortilla francesa A7 I7 Fruta Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	FESTIVO 	

30 606 51 25 32 Ensalada de verduras de temporada Sopa de verduras con fideos A1 A7 Salchicha vegana con cebollita pochada y queso A9 Fruta Crema de guisantes, puerro y alubias

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

