



RICOCHF

Menú Apto para APLV - noviembre



Colegio Miralmonte



04 716 82 32 29 Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 Fruta - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	05 567 39 33 30 Ensalada con aceitunas Sopa de ave A1 A7 Lomo de cerdo con dados de calabaza ecológica I7 I8 I5 I2 Fruta - Ensalada de quinoa. Fruta	06 733 81 23 33 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales a la genovesa (champiñón, bacon y tomate) A1 A7 A10 A14 I5 I2 I8 I7 I6 Huevos revueltos con bastones de pan A7 A1 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	07 703 52 22 43 Ensalada con fruta Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Albóndigas de pollo en salsa A3 Fruta - Wok de verduras con soja text. Fruta	08 852 96 40 35 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Salmón en salsa verde con guisantes A8 I8 I7 I6 "Alpro" soja natural A14 - Alas de pollo con boniato. Fruta
11 619 61 24 31 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza ECO y boniato con picatostes caseros A1 Pavo en salsa con arroz de coliflor Fruta - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	12 699 91 26 25 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras I6 Quesadilla de fiambre de pavo A1 A12 A14 Fruta - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	13 501 41 32 21 Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave A1 A7 Gallineta a la marinera con patatas a lo pobre. A8 I8 I7 Fruta Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso) - Pescado con verduras al papillote. Fruta	14 697 89 26 25 Montadito integral de tomate A1 Ensalada completa con huevo A7 I7 Paella de pollo I8 I5 I7 Fruta - Pescado con verduras al papillote. Fruta	15 763 66 30 39 Ensalada con fruta Fabada vegetal Zarangollo A7 Fruta Panini casero de taquitos de pavo y tomate (sin queso)
18 733 86 27 31 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Cuadrados de merluza rebozados con chips de boniato A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	19 631 67 20 31 Ensalada con fruta Guisado de patata con verduras A3 Huevos revueltos con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 Fruta - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	20 1023 93 47 50 Ensalada César (sin queso) A1 Esopaquetis a la napolitana (sin queso) A1 A7 Hamburguesa 100% pollo con maíz salteado Batido de chocolate (bebida vegetal) A1 - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	21 781 76 49 30 Ensalada de verduras de temporada Sopa de puchero A1 A7 I8 I7 I5 I2 I6 Cocido completo (sin pelota) Fruta - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	22 697 89 29 24 Ensalada con fruta Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6 Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 I8 I7 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta
25 712 81 19 35 Ensalada de verduras de temporada Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14 Lomo adobado con calabacín Fruta - Longanizas con pisto casero. Fruta	26 590 56 26 29 Ensalada con fruta Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales A1 Pollo al ajillo con champiñones A3 I8 I5 I7 Fruta - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	27 773 74 39 33 Ensalada de verduras de temporada Alubias pintas con verduras I6 I10 Ventresca de merluza con all i oli de tomate con cama de patatas A8 A7 I8 I7 Fruta - Puré con tosta de jamón serrano. Fruta	28 499 34 16 33 Montadito de aceite de oliva y pimentón dulce A1 Hamburguesa de pollo A1 A3 A7 A9 A10 A14 "Alpro" soja natural A14 - Salmón con calabacín. Fruta	29 687 70 33 30 Ensalada de verduras de temporada Garbanzos con calabaza I6 Revuelto de atún A8 A7 I7 Fruta Nuggets de pollo con coliflor crunchy

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por 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 cáscara 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

