



RICOCHF

Menú basal - noviembre

Colegio Miralmonte



04 716 82 32 29 Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Boquerones A3 A7 A2 A1 A4 rebozados con A8 A9 A10 A11 salsa tártara casera A14 I11 I7 Fruta - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	05 567 39 33 30 Ensalada con aceitunas Sopa de A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 fideos I6 Lomo de cerdo con dados de 17 I8 calabaza ecológica I5 I2 Fruta - Ensalada de quinoa. Fruta	06 733 81 23 33 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales a la A1 A7 A10 genovesa (champiñón, A14 I5 I2 bacon y tomate) I8 I7 I6 Huevos revueltos con bastones A7 de pan A1 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	07 703 52 22 43 Ensalada con fruta Puré de verduras y A3 A1 I6 I9 legumbres I10 Albóndigas mixtas en A3 A14 I6 I5 salsa jardinera I7 I8 I11 I2 Fruta - Wok de verduras con soja text. Fruta	08 852 96 40 35 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo A7 duro I7 Salmón en salsa verde con A8 I8 I7 guisantes I6 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Alas de pollo con boniato. Fruta
11 619 61 24 31 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza ECO y boniato A1 con picatostes caseros Pavo al curry con arroz de A9 I11 I5 coliflor I8 I7 Fruta - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	12 699 91 26 25 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras I6 Quesadilla de A1 A12 A14 A9 I5 york y queso I7 I8 I11 I2 I6 Fruta - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	13 501 41 32 21 Ensalada de verduras de temporada Sopa de A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 fideos I6 Gallineta a la marinera con A8 I8 patatas a lo pobre. I7 Fruta - Berenjena rellena. 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 A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10 Zarangollo A7 Fruta - Crema y panini de jamón y queso. Fruta
18 733 86 27 31 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Cuadraditos de merluza A1 A8 A10 rebozados con chips de A14 I8 I7 boniato I6 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	19 631 67 20 31 Ensalada con fruta Guisado de patatas con A3 A5 A13 verduras de temporada A1 A9 A10 y majado A14 I11 I6 Huevos revueltos con tostadita A1 horneada de tomate y queso A7 A9 Fruta - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	20 1023 93 47 50 Ensalada César con pollo A9 I11 I5 y queso I8 I7 Mac and cheese (tallarines A1 A9 con salsa de queso A10 A14 gratinados) A7 I11 Chicken burger A1 A4 A8 A9 A10 con aros de A11 A14 I8 I7 I6 I5 cebolla I11 Milkshake Americano (batido A9 I11 de chocolate) I7 Fruta - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	21 781 76 49 30 Ensalada de verduras de temporada Sopa de puchero A1 A7 I8 I7 I5 I2 I6 Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I8 completo I5 I7 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	22 697 89 29 24 Ensalada con fruta Arroz cuatro delicias casero A7 A14 (guisantes, york, zanahoria, I5 I2 I7 tortilla) I8 I6 Rustidera de bacalao (con A4 A8 cebolla y pimiento rojo) I8 I7 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta
25 712 81 19 35 Ensalada de verduras de temporada Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I11 I6 Nuggets de brócoli A1 A7 A9 I7 I11 Fruta - Longanizas con pisto casero. Fruta	26 590 56 26 29 Ensalada con fruta Crema de calabacín y zanahoria A1 ECO con picatostes integrales caseros Pollo al ajillo con A3 I8 I5 champiñones 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 A8 de tomate con cama de patatas A7 I8 I7 Fruta - Puré con tosta de jamón serrano. Fruta	28 MENÚ PROPUESTO POR NIÑOS Nachos con queso A9 I7 I11 Hamburguesa con I8 I5 I2 I7 patatas I11 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7 - 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 - Wok de ternera con verduras thai. Fruta

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 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