



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - noviembre

Colegio Miralmonte



04

716 82 32 29

Ensalada con fruta

Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9

Hamburguesa de coliflor y queso A1 A7 A9 A12

Fruta

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

05

567 39 33 30

Ensalada con aceitunas

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6

Salchichas veganas con pisto

Fruta

- Ensalada de quinoa. Fruta

06

733 81 23 33

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con tomate, champiñón y zanahoria A3 A1 A7 A10 A14

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 veganas en salsa (V) A1

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

Soja texturizada salteada con maíz, zanahoria y guisantes A1 A12 A13 A14

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

Hummus de aguacate con bastones de boniato

11

619 61 24 31

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabaza ECO y boniato con picatostes caseros A1

Tortilla de queso con arroz de coliflor A7 A9

Fruta

Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

12

699 91 26 25

Ensalada con fruta

Potaje de garbanzos con verduras I6

Quesadilla de verduras y queso A9 A1 A12 A14

Fruta

Revuelto de huevo con champiñón

13

501 41 32 21

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6

Revuelto de verduras y patatas A7

Fruta

Berenjena, tomate y queso al horno

14

697 89 26 25

Montadito integral de tomate A1

Ensalada completa con huevo A7 I7

Paella de verduras

Fruta

Hamburguesa de falafel

15

763 66 30 39

Ensalada con fruta

Fabada vegetal

Zarangollo A7

Fruta

Panini de queso

18

733 86 27 31

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Nuggets de brócoli con chips de boniato A1 A7 A9

Fruta

Coca de verduras y queso

19

631 67 20 31

Ensalada con fruta

Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6

Huevos revueltos con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9

Fruta

- Cous cous vegetal. Fruta

20

1023 93 47 50

Ensalada completa con huevo A7

Mac and cheese (tallarines con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11

Hamburguesa de coliflor y queso con guarnición A1 A7 A9 A12

Milkshake Americano (batido de chocolate) A9 I11 I7

Hervido valenciano con huevo

21

781 76 49 30

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6

Garbanzos rehogados con verduras y patata A3

Fruta

- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

22

697 89 29 24

Ensalada con fruta

Arroz tres delicias sin jamón cocido A7

Soja texturizada con verduras en salsa de tomate A1 A12 A13 A14

Fruta

Gratén de patatas, verduras y queso

25

712 81 19 35

Ensalada de verduras de temporada

Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14

Nuggets de brócoli A1 A7 A9 I7 I11

Fruta

Huevos al horno con pisto

26

590 56 26 29

Ensalada con fruta

Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1

Revuelto de champiñón A7 A3

Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

27

773 74 39 33

Ensalada de verduras de temporada

Alubias pintas con verduras I6 I10

Cous cous con verduras (V) A1 A10 A14

Fruta

Panini de queso

28

499 34 16 33

Nachos con queso A9 I7 I11

Hamburguesa de verduras A3 A1

Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

29

687 70 33 30

Ensalada de verduras de temporada

Garbanzos con calabaza I6

Revuelto de queso A7 A9

Fruta

Coca de verduras y queso

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



RICOCHF

Ovolactovegetariano menu - november

Colegio Miralmonte



04

716 82 32 29

Salad with fruit

Lentils with vegetables A1 A3 I6 I9

Cauliflower and cheese burger A1 A7 A9 A12

Fruit

-Carrot cream and omelette. Fruit

05

567 39 33 30

Salad with olives

Vegetable soup with noodles A1 A7 A6

Vegan sausages with ratatouille

Fruit

- Quinoa salad. Fruit

06

733 81 23 33

Salad

Whole wheat macaroni with tomato, mushroom and carrot A3 A1 A7 A10 A14

Scrambled egg with toast bread A7 A1

Fruit

- Salmon skewer with vegetables. Fruit

07

703 52 22 43

Salad with fruit

Vegetable cream. A3 A1 I6 I9 I10

Vegan meatballs in sauce (V) A1

Fruit

- Vegetable wok with soy text. Fruit

08

852 96 40 35

Salad

Cuba style rice with hard-boiled egg A7 I7

Textured soy sautéed with corn, carrots and peas A1 A12 A13 A14

Valencian artisan yogurt A9 I11 I7

Avocado hummus with sweet potato sticks

11

619 61 24 31

Salad

Cream of pumpkin ECO and sweet potato with homemade croutons A1

Cheese omelette with cauliflower rice A7 A9

Fruit

Mushrooms and zucchini sautéed with textured soy (V)

12

699 91 26 25

Salad with fruit

Chickpea stew with vegetables I6

Vegetables and cheese quesadilla A9 A1 A12 A14

Fruit

Scrambled eggs with mushroom

13

501 41 32 21

Salad

Vegetable soup with noodles A1 A7 A6

Scrambled eggs with vegetables and potatoes A7

Fruit

14

697 89 26 25

Whole wheat tomato sandwich A1

Salad with egg A7 I7

Vegetable Paella

Fruit

Falafel Burguer

15

763 66 30 39

Salad with fruit

Vegetable fabada

Zarangollo A7

Fruit

Cheese panini

18

733 86 27 31

Salad

Stewed lentils with vegetables A1 A3 I9 I6

Broccoli nuggets with sweet potato chips A1 A7 A9

Fruit

Vegetable and cheese "coca"

19

631 67 20 31

Salad with fruit

Potato stew with seasonal and mashed vegetables A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6

Scrambled eggs with baked tomato and cheese toast A1 A7 A9

Fruit

- Vegetable cous cous. Fruit

20

1023 93 47 50

Salad with egg A7

Mac and cheese A1 A9 A10 A14 A7 I11

Cauliflower and cheese burger with garnish A1 A7 A9 A12

American Milkshake A9 I11 I7

Boiled Valenciano with egg

21

781 76 49 30

Salad

Vegetable soup with noodles A1 A7 A6

Chickpeas sautéed with vegetables and potatoes A3

Fruit

Garlic mushrooms and scrambled egg. Fruit

22

697 89 29 24

Salad with fruit

Rice three delicacies without cooked ham A7

Textured soy with vegetables in tomato sauce A1 A12 A13 A14

Fruit

Gratin of potatoes, vegetables and cheese

25

712 81 19 35

Salad

Noodles with vegetables A1 A7 A10 A14

Broccoli nuggets A1 A7 A9 I7 I11

Fruit

Baked eggs with ratatouille

26

590 56 26 29

Salad with fruit

ECO zucchini and carrot cream with homemade whole grain croutons A1

Scrambled Egg with Mushroom A7 A3

Fruit

French omelette and boiled broccoli. Fruit

27

773 74 39 33

Salad

Black beans with vegetables I6 I10

Couscous with vegetables (V) A1 A10 A14

Fruit

Cheese panini

28

499 34 16 33

Nachos with cheese A9 I7 I11

Veggie burger A3 A1

Ice cream cup A5 A7 A9 A13 I11 I7

French omelette and boiled broccoli. Fruit

29

687 70 33 30

Salad

Chickpeas with pumpkin I6

Cheese scramble A7 A9

Fruit

Vegetable and cheese "coca"

A1 - Gluten A2 - Lupin A3 - Sulphur dioxide and sulphites A4 - Mollusk A5 - Peanut A6 - Celery A7 - Eggs A8 - Fish A9 - Dairy A10 - Mustard A11 - Crustacean A12 - Sesame A13 - Nuts A14 - Soy

Kilocalories Protein Carbohydrates Fats

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