



RICOCHF

Menú sin pescado - noviembre



Colegio Miralmonte



04 716 82 32 29 Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Lágrimas de pollo A1 A10 empanadas caseras A14 Fruta - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	05 567 39 33 30 Ensalada con aceitunas Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6 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 mixtas en salsa jardinera A3 A14 I6 I5 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 duro A7 I7 Guisantes salteados con tomate, cebolla y bacon A9 A14 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 con picatostes caseros A1 Pavo al curry con arroz de coliflor A9 I11 I5 I8 I7 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 york y queso A1 A12 A14 A9 I5 I7 I8 I11 I2 I6 Fruta - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	13 501 41 32 21 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Magro en salsa con patatas 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 - Revuelto de jamón y champiñones. 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 Lomo adobado con chips de boniato A9 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	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 - Solomillo de cerdo en salsa con cous cous	20 1023 93 47 50 Ensalada César con pollo y queso A9 I11 I5 I8 I7 Mac and cheese (tallarines con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 Hamburguesa 100% pollo con maíz salteado Milkshake Americano (batido de chocolate) A9 I11 I7 - Hervido valenciano con huevo	21 781 76 49 30 Ensalada de verduras de temporada Sopa de puchero A1 A7 I8 I7 I5 I2 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I8 I5 I7 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 Lomo con pisto 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 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 ECO con picatostes integrales caseros 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 Lomo con alioli de tomate con cama de patatas A7 Fruta - Puré con tosta de jamón serrano. Fruta	28 499 34 16 33 Nachos con queso A9 I7 I11 Hamburguesa con patatas I8 I5 I2 I7 I11 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7 - 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 - 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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

