



RICOCHF



Menú Apto para APLV - octubre

Colegio Miralmonite



01 717 90 30 26 Ensalada con fruta Lentejas con calabaza y arroz integral A1 16 19 Huevos a la flamenca A7 16 17 Fruta - Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta	02 596 62 23 28 Ensalada con aceitunas Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros A1 Gallo San Pedro con pisto A8 17 18 Fruta - Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta	03 733 84 30 27 Ensalada con fruta Fabada vegetal Pizza de verduras A1 Yogur de soja A1 A13 A14 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	04 799 100 19 20 Ensalada de verduras de temporada Paella de otoño con verduras y champiñones Ensaladilla rusa con atún y huevo duro A8 A7 16 17 18 Fruta - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
07 601 53 19 35 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata con verduras A3 Tortilla francesa con tomate grilé A7 A1 A10 A14 Fruta - Albóndigas de pollo en salsa	08 794 117 24 25 Bastones de zanahoria con guacamole Arroz al horno con magro de cerdo (sin embutidos) A3 Tosta de tomate y atún A1 A8 18 17 Fruta - Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta	09 617 75 28 22 Ensalada de verduras de temporada Garbanzos con sepia y calabaza A4 A8 A11 18 17 16 Lomo adobado con verduras 12 16 18 17 15 Fruta - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta	10 628 71 23 26 Ensalada con fruta Macarrones a la napolitana sin queso A1 A7 Merluza al pimentón dulce con salteado thai A8 18 17 Fruta - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta
14 757 87 27 33 Ensalada con fruta Espaguetis a la napolitana (sin queso) A1 A7 Merluza en salsa A8 Fruta - Pavo con guisantes salteados	15 561 53 15 31 Ensalada con aceitunas Crema de verduras de temporada Tortilla de patata con rollito de pavo A7 16 18 17 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	16 673 75 38 25 Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 16 18 Pollo asado a la miel con pimiento italiano 15 18 17 Fruta - Crema y panini de jamón con queso. Fruta	17 828 64 34 48 Ensalada de verduras de temporada Cozido à portuguesa vegetal Bacalhau à bras A7 A8 18 17 Yogur de soja A1 A13 A14 - Pavo asado con piña. Fruta
21 716 80 21 33 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con salsa de calabaza (sin lácteos) Revuelto de champiñones y pavo A7 16 18 17 Fruta - Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)	22 601 46 28 33 Ensalada con fruta Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 17 16 18 16 Merluza en salsa de tomate con judías verdes A4 A8 A11 17 16 18 Fruta - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta	23 614 58 23 32 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín y zanahoria ECO Hamburguesa 100% pollo con patatas 16 16 18 17 Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta	24 695 63 32 24 Ensalada de verduras de temporada Arroz con sepietas A3 A4 A8 A11 18 17 Huevos bellavista A7 A8 18 17 Yogur de soja A1 A13 A14 - Crema de verduras con jamón y picatostes
28 731 74 25 36 Ensalada de verduras de temporada Hervido valenciano A3 16 Alitas de pollo con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz A1 A14 16 15 18 17 Fruta - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	29 727 87 27 29 Ensalada con fruta Garbanzos con espinacas 16 Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 17 Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta	30 785 90 22 37 Ensalada de verduras de temporada Macarrones ECO con tomate y brócoli A1 Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	31 777 79 21 41 Montadito de atún y tomate A1 A8 Crema de remolacha (V) Salchichas con salsa de tomate A14 Yogur de soja A1 A13 A14 - Bacalao con verduras. 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

10 - Kilocalorías 11 - Proteínas 12 - Hidratos 13 - 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