



RICOCHF

Menú basal - octubre

Colegio Miralmonte



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	A3 A9 A13 A14 110 15 12 18 17 16 111
Pizza margarita	A1 A9 A10 A14 17 111 16
Yogur artesano valenciano	A9 111 17
- 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 patatas con verduras de temporada y majado	A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 111 16
Tortilla de queso con tomate grillé	A1 A9 A10 A14 A7 17 111 16
Fruta	
- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	

08	794 117 24 25
Bastones de zanahoria con guacamole	
Arroz al horno	A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111
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 integrales a la napolitana	A1 A7 A9 A10 A14 111 16 17
Merluza al pimentón dulce con salteado thai	A8 18 17
Fruta	
- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	

11	734 75 33 31
Ensalada de verduras de temporada	
Puré de verduras y legumbres	A3 A1 16 19 110
Pollo al curry con cous cous	A1 A10 A14 18 17 15 16
Fruta	
- Quiche de verduras. Fruta	

14	757 87 27 33
Ensalada con fruta	
Espaguetis a la napolitana	A1 A7 A9 111 18 17
Albóndigas de merluza y pata en salsa	A1 A4 A7 A8 A9 A11 16 18 17 111
Fruta	
- Salteado de guisantes con bacon. Fruta	

15	561 53 15 31
Ensalada con aceitunas	
Crema de verduras de temporada	
Tortilla de patata con rollito de pavo	A7 15 18 17
Fruta	
- Brocheta de salmón con verduras. Fruta	

16	673 75 38 25
Ensalada con fruta	
Lentejas con verduras	A1 A3 16 19
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	A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 111 16 110
Bacalhau à bras	A7 A8 18 17
Bolinhas	A1 A7 A9 A10 A13 A14 111 17 16
- Pavo asado con piña. Fruta	

18	828 97 24 37
Queso de untar con picos camperos	A1 A12 A14 A7 A9 17 16 111
Ensalada completa con atún	A8 18 17
Lasaña casera boloñesa	A1 A9 A3 A14 A10 A7 18 17 15 12 111 16
Fruta	
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

21	716 80 21 33
Ensalada de verduras de temporada	
Espaguetis con salsa de calabaza gratinados	A9 A1 A7 17 111
Revuelto de champiñones y pavo	A7 15 18 17
Fruta	
- Berenjena rellena. Fruta	

22	601 46 28 33
Ensalada con fruta	
Sopa de fideos con garbanzos	A1 A7 17 15 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	15 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	A9 17 111
- Crema de verduras con jamón y picatostes	

25	661 73 41 23
Ensalada con fruta	
Lentejas a la jardinera	A1 A3 19 16
Solomillo de cerdo en salsa con champiñones	A3 A14 16 18 17 15 12
Fruta	
- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	

28	731 74 25 36
Ensalada de verduras de temporada	
Hervido valenciano	A3 16
Alitas de pollo con salsa barbaçoa 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, brócoli y queso	A1 A9 17 111
Boquerones rebozados	A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 18 17 111 16
Fruta	
- Tostada de huevo con aguacate. Fruta	

31	777 79 21 41
Cementerio de nachos con queso	A9 111 17
Crema de remolacha con telarañas	A9 111 17
Salchichas momificadas	A1 A7 A9 A13 A14 18 17 15 12 111 16
Profiteroles ensangrentados	A1 A7 A9 A14 A13 111 17 16
- 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
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@riconchef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia