



RICOCHF



Menú Ovolactovegetariano - 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 Seitán al horno con patatas	02 596 62 23 28 Ensalada con aceitunas Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros A1 Salchichas veganas con pisto Fruta Hummus de aguacate con bastones de boniato	03 733 84 30 27 Ensalada con fruta Fabada vegetal 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 Ensalada de patata (tomate, maíz, aceitunas y huevo cocido) A7 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 veganas en salsa (V)	08 794 117 24 25 Bastones de zanahoria con guacamole Arroz al horno con garbanzos y verduras A3 Tosta de tomate natural y queso A9 A1 Fruta - Cous cous vegetal. Fruta	09 617 75 28 22 Ensalada de verduras de temporada Garbanzos con calabaza Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A14 A1 A12 A13 Fruta Revuelto de huevo con champiñón	10 628 71 23 26 Ensalada con fruta Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 111 16 17 Hamburguesa de coliflor y queso con salteado thai A1 A7 A9 A12 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 Cous cous con verduras (V) A1 A10 A14 Fruta - Revuelto de puerro con patatas. Fruta
14 757 87 27 33 Ensalada con fruta Espaguetis a la napolitana (sin queso) A1 A7 Patatas dados con salsa Fruta Guisantes salteados con tomate y cebolla	15 561 53 15 31 Ensalada con aceitunas Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas con queso A7 A9 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	16 673 75 38 25 Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 16 19 Cous cous con verduras (V) A1 A10 A14 Fruta Panini de queso	17 828 64 34 48 Ensalada de verduras de temporada Cozido à portuguesa vegetal Revuelto de calabacín y patata A7 Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 111 17 16 - Ensalada de quinoa. Fruta	18 828 97 24 37 Queso de untar con picos camperos A1 A12 A14 A7 A9 17 16 111 Ensalada completa con huevo A7 Lasaña vegetal A1 A7 A9 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 queso A9 A7 Fruta Berenjena, tomate y queso al horno	22 601 46 28 33 Ensalada con fruta Sopa de verduras con legumbres A1 A7 A3 Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria Fruta Coca de verduras y queso	23 614 58 23 32 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín y zanahoria ECO Hamburguesa de verduras con patatas asadas A3 A1 A10 A14 Fruta Albóndigas veganas en salsa con arroz blanco (V)	24 695 63 32 24 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la hortelana Huevo relleno (yema y tomate frito) A7 Yogur A9 17 111 Crema de alubias con puerro y boniato	25 661 73 41 23 Ensalada con fruta Lentejas a la jardinera A1 A3 19 16 Tortilla de champiñones A3 A7 Fruta Pad Thai de noodles de arroz con verduras y soja
28 731 74 25 36 Ensalada de verduras de temporada Hervido valenciano A3 16 Hamburguesa de queso v coliflor con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz A1 A14 A7 A9 A12 Fruta Coca de pisto	29 727 87 27 29 Ensalada con fruta Garbanzos con espinacas 16 Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 17 Fruta Ensalada de arroz integral	30 785 90 22 37 Ensalada de verduras de temporada Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso A1 A9 17 111 Bastones de verduras en temoura con taquitos de queso A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 A3 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 veganas momificadas A1 A7 A9 A13 A14 Profiteroles ensangrentados A1 A7 A9 A14 A13 111 17 16 Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	

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

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovolactovegetariano 17 - No apto vegano

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