



RICOCHF

Menú basal - diciembre

Colegio Miralmonte



02 1004 92 50 48

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones con jamón york gratinados A1 A7 A9 A14 I11 I8 I7 I6

Alitas de pollo con salsa de soja y miel con puré de patata A1 A14 A9 I11 I6 I7 I5 I8

Fruta

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

03 658 74 42 21

Ensalada con fruta

Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9

Gallo San Pedro con crema de judías verdes A8

Fruta

- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta

04 758 85 23 36

Ensalada de verduras de temporada

Arroz a banda (1º) A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I11 I6 I8 I7

Longanizas con salsa de tomate A3 A9 I11 I2 I8 I7 I5

Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

05 756 49 42 44

Ensalada de verduras de temporada

Cocido madrileño A3 A9 A14 I2 I5 I7 I8 I11

Zarangollo A7

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta



10 673 84 30 24

FESTIVO



10 673 84 30 24

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de pescado (con estrellitas) A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6

Solomillo de pollo empanado con mazorca de maíz A1 A2 A9 A14 I5 I6 I7 I8 I11

Fruta

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

11 697 81 35 25

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis a la carbonara A14 A1 A7 A9 A10 I8 I7 I5 I8 I11 I2 I6

Merluza con crema de guisantes A8 I8 I7 I6

Fruta

- Dados de tofu con verduras. Fruta

12 700 49 26 42

Ensalada de verduras de temporada

Crema vikinga de calabaza y coliflor

Kottbullar (Albóndigas suecas a la crema con cous cous) A1 A3 A9 A10 A14 I11 I2 I6 I5 I8 I7

Bizcocho de manzana y canela A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6 I11

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

13 711 93 24 26

Ensalada con fruta

Paella de pollo I8 I5 I7

Croquetas de bacalao A1 A4 A7 A8 A9 A11 I7 I11 I6 I8

Fruta

- Verduras y salmón al papillote. Fruta

16 558 48 25 29

Ensalada con queso A9 I7 I11

Crema de puerros y pera A3

Magro de cerdo en salsa jardinera (tomate, cebolla, guisantes, zanahoria) I8 I5 I7 I6 I2

Fruta

- Huevos rotos con salmón. Fruta

17 652 72 34 24

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6

Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones A3 A8 I8 I7

Fruta

- Pollo al curry con cous cous. Fruta

18 701 109 29 17

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9

Panini casero de jamón york y queso A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6

Fruta

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

19 783 64 39 41

Ensalada gourmet con naranja

Sopa de Navidad A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6

Redondo de pavo en salsa con patatas dado A1 A14

Bolitas navideñas de chocolate A1 A7 A9 A13 A14 I7 I11 I6

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta



23 0 0 0 0

Merry Christmas



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

HAPPY Holidays!