



RICOCHF

Menú basal - enero

Colegio Miralmonte



13 716 76 27 33 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6 Fruta - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	07 683 84 22 28 Ensalada de verduras de temporada Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7 Filete de bacalao empanado A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8 Fruta - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	08 697 85 29 24 Ensalada con fruta Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Fruta - Menestra con ajitos y lomo. Fruta	09 657 55 30 38 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de invierno Dados de pavo con ñoquis a la crema A1 A3 A9 A10 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	10 685 76 29 28 Ensalada con fruta Caldero Cartagenero A8 I8 I7 Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7 Fruta Bocadillo de salmón con queso fresco
20 657 76 27 27 Ensalada de verduras de temporada Tallarines A3 A4 A8 A11 A1 A7 Frutti di Mare A10 A14 I6 I7 I8 Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I8 I5 Fruta - Patatas rellenas gratinadas. Fruta	14 686 75 29 29 Ensalada con fruta Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	15 518 43 22 27 Ensalada con queso A9 I7 I11 Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6 Tortilla francesa A7 I7 Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta	16 587 52 36 25 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8 Fruta - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	17 987 85 43 49 Ensalada con fruta Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Salmón al horno con salsa de mostaza A8 A3 A9 A10 I7 I8 Fruta - Ragut de magro con cherry. Fruta
28 658 75 27 27 Ensalada de verduras de temporada Arroz con puntilla A3 A4 A8 A11 Revuelto de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5 Fruta - Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta	21 731 71 18 41 Ensalada con fruta Crema de calabacín y zanahoria ECO Cordon Bleu con patatas A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11 Fruta - Wok de ternera con verduras thai. Fruta	22 716 70 44 28 Ensalada con fruta Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones A3 A8 I8 I7 Fruta - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	23 972 84 35 56 Baba Ganoush con nachos A9 I11 Koshari A1 A7 A10 A14 I6 I9 Fateh de pollo (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7 Natillas A9 I11 I7 - Pescado con chips de verduras. Fruta	24 833 98 25 37 Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11 Ensalada completa con atún A8 I8 I7 Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7 Fruta - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta
30 659 94 25 17 Ensalada con manzana Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fruta - Pescado con verduras al papillote. Fruta	29 581 68 15 27 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza con picatostes caseros A1 Lomo adobado con mazorca de maíz I2 I5 I7 I8 Fruta - Wok de verduras con soja text. Fruta	31 603 46 30 32 Ensalada con fruta Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 I6 Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8 Fruta - Alas de pollo con boniato. Fruta	30 659 94 25 17 Ensalada con manzana Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fruta - Pescado con verduras al papillote. Fruta	31 603 46 30 32 Ensalada con fruta Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 I6 Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8 Fruta - Alas de pollo con boniato. 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B4058587 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia