



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - 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

20 657 76 27 27

Ensalada de verduras de temporada
Tallarines con boloñesa vegetal A1 A7 A14
Tortilla francesa con queso A9 A7
Fruta

Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)

07 683 84 22 28

Ensalada de verduras de temporada
Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7
Hamburguesa de verduras A3 A1
Fruta

Crema de coliflor y manzana

14 686 75 29 29

Ensalada con fruta
Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A14 A1 A12 A13
Fruta

Coca de verduras y queso

21 731 71 18 41

Ensalada con fruta
Crema de calabacín y zanahoria ECO
Hamburguesa de verduras A3 A1
Fruta

Brocheta de verduras (V)

28 658 75 27 27

Ensalada de verduras de temporada
Arroz de verduras
Tortilla de guisantes A7
Fruta

- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta

08 697 85 29 24

Ensalada con fruta
Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6
Tortilla de patatas A7 I7
Fruta

Menestra de verduras rehogadas

15 518 43 22 27

Ensalada con queso A9 I7 I11
Guisado de patata con verduras A3
Tortilla francesa A7 I7
Fruta

Albóndigas veganas en salsa con arroz blanco (V)

22 716 70 44 28

Ensalada con fruta
Lentejas con verduras A1 A3
Revuelto de champiñones A7 A3
Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

29 581 68 15 27

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabaza con picatostes caseros A1
Tortilla francesa con mazorca de maíz A7
Fruta

- Wok de verduras con soja text. Fruta

09 657 55 30 38

Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras de invierno
Dados de tofu en salsa con patatas (V) A14
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7
Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

16 587 52 36 25

Ensalada de verduras de temporada
Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6
Salchichas veganas con patatas
Fruta

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

23 972 84 35 56

Baba Ganoush con nachos A9 I11
Koshari A1 A7 A10 A14 I6 I9
Albóndigas veganas en salsa (V) A1
Natillas A9 I11 I7

Hummus de aguacate con bastones de boniato

30 659 94 25 17

Ensalada con manzana
Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6
Pizza de verduras A1
Fruta

Hamburguesa de falafel

10 685 76 29 28

Ensalada con fruta
Arroz caldoso de verduras
Huevo relleno (yema y tomate frito) A7
Fruta

Bocadillo de salmón con queso fresco

17 987 85 43 49

Ensalada con fruta
Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Wok vegetal con soja texturizada (V) A14 A1 A12 A13
Fruta

Hervido de invierno

24 833 98 25 37

Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11
Ensalada completa con huevo A7
Lasaña vegetal A1 A7 A9
Fruta

Pad Thai de noodles de arroz con verduras y soja

31 603 46 30 32

Ensalada con fruta
Sopa de verduras con legumbres A1 A7 A3
Judías verdes salteadas con cebolla y tomate
Fruta

Hummus de aguacate con bastones de boniato

FESTIVO



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