



RICOCHF

Menú basal - febrero

Colegio Miralmonte



03 665 57 24 38 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras Alitas de pollo adobadas al horno con patatas 18 17 15 Fruta - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	04 736 80 29 33 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la carbonara A14 A1 A7 A9 A10 18 17 15 18 11 12 16 Bacalao encebollado con zanahoria ECO A8 Fruta - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	05 725 69 30 36 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras A3 16 Tortilla de queso A9 A7 17 111 Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta	06 836 84 27 41 Ensalada de verduras de temporada Paella de pollo con alcachofas Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 18 17 11 16 Yogur A9 17 111 - Sopa de brócoli, entremeses y fruta	07 726 72 26 36 Ensalada con fruta Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 111 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 17 16 Fruta - Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta
10 595 48 20 35 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 11 16 Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 18 17 15 11 16 12 Fruta - Tortilla de espinacas y queso. Fruta	11 916 80 51 43 Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 16 19 Merluza en salsa verde con patatas fritas A8 Fruta - Pollo al ajillo con menestra. Fruta	12 793 88 19 39 Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 11 16 17 11 17 Mac and cheese (macarrones con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 11 16 17 Tortilla francesa con ensalada A7 17 Fruta - Salmón con calabacín. Fruta	13 633 68 25 26 Ensalada con fruta Crema de alubias con puerro y boniato 110 16 Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 16 15 17 18 Fruta - Quiche de verduras. Fruta	14 777 89 29 19 Picos camperos A1 A12 A14 16 Ensaladilla rusa con atún y huevo duro A8 A7 16 Arroz a banda (2º) A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 18 17 Yogur A9 17 111 - Dados de tofu con verduras. Fruta
17 645 57 22 37 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín ecológico Lomo en salsa jardinera con patatas asadas 12 15 18 16 17 Fruta - Pescado con verduras al papillote. Fruta	18 720 100 32 21 Ensalada con fruta Garbanzos con calabaza 16 Panini casero de atún y queso A1 A8 A9 11 17 18 Fruta - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	19 674 76 32 27 Ensalada de verduras de temporada Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 15 17 18 Bacalao al limón con judías verdes A8 17 18 16 Fruta - Crema de verduras con jamón y picatostes	20 870 111 47 27 Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 11 17 16 16 17 Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 19 16 Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 11 15 17 18 11 18 17 15 Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 11 16 17 - Tosta de hummus y mazorca de maíz	21 634 79 22 25 Ensalada con fruta Fideos a la cazuela de pescado (meloso) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 17 18 16 Revuelto del chef A7 17 Fruta - Verduras y salmón al papillote. Fruta
24 880 91 25 45 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de invierno con piscatostes caseros A1 Hamburguesa completa (pan, burger cerdo, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 18 12 17 15 Fruta - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	25 650 89 31 18 Ensalada de verduras de temporada Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 15 12 17 18 16 Merluza con crema de brócoli A8 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	26 693 64 47 26 Ensalada con fruta Sopa de fideos A1 A7 18 15 17 12 11 16 Cocido completo A3 A9 A14 12 16 11 17 15 18 Fruta - Pescado con verduras al papillote. Fruta	27 709 67 31 32 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 11 17 16 Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 17 18 Yogur A9 17 111 - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	28 707 73 29 33 Ensalada con fruta Lentejas a la jardinera A1 A3 19 16 Zarangollo A7 Fruta - Bacalao gratinado con ensalada. 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@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia