



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - febrero

Colegio Miralmonte



03 665 57 24 38 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras Salchichas veganas con patatas Fruta - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	04 736 80 29 33 Ensalada de verduras de temporada Esdaquetis (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la carbonara vegetal A9 Ludias verdes salteadas con cebolla y zanahoria Fruta Albóndigas veganas en salsa (V)	05 725 69 30 36 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Fruta Hamburguesa de coliflor y queso con guarnición	06 836 84 27 41 Ensalada de verduras de temporada Arroz de verduras Bastones de verduras en tempura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Yogur A9 I7 I11 Sopa con huevo duro	07 726 72 26 36 Ensalada con fruta Cozido à portuguesa vegetal Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I7 I6 Fruta Menestra de verduras salteadas con chips de boniato
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 I11 I6 Salchichas veganas con pisto Fruta - Tortilla de espinacas y queso. Fruta	11 916 80 51 43 Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Hamburguesa de verduras con patatas fritas A3 A1 Fruta Wok vegetal con taquitos de tofu	12 793 88 19 39 Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 I11 I6 I7 I11 I7 Mac and cheese (macarrones con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I6 I7 Tortilla francesa con ensalada A7 I7 Fruta Brócoli gratinado	13 633 68 25 26 Ensalada con fruta Crema de alubias con puerro y boniato I10 I6 Verduras salteadas con soja texturizada y cous cous A1 A14 A10 A12 A13 Fruta - Quiche de verduras. Fruta	14 777 89 29 19 Picos camperos A1 A12 A14 I6 Ensaladilla rusa con atún y huevo duro A8 A7 I6 Arroz milanese vegetal (V) Yogur A9 I7 I11 - Dados de tofu con verduras. Fruta
17 645 57 22 37 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín ecológico Tortilla de patatas con queso A9 A7 Fruta Revuelto de champiñones y queso	18 720 100 32 21 Ensalada con fruta Garbanzos con calabaza I6 Panini de queso A1 A9 Fruta - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	19 674 76 32 27 Ensalada de verduras de temporada Gazpacho manchego A1 A3 A12 A13 A14 Ludias verdes salteadas con cebolla y zanahoria Fruta Crema de alubias con puerro y boniato	20 870 111 47 27 Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 I6 I7 Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 I9 I6 Albóndigas veganas en salsa con arroz blanco (V) A1 Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7 - Tosta de hummus y mazorca de maíz	21 634 79 22 25 Ensalada con fruta Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14 Revuelto del chef A7 I7 Fruta Crema de alubias con puerro y boniato
24 880 91 25 45 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de invierno con piscatostes caseros A1 Hamburguesa de verduras A3 A1 Fruta - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	25 650 89 31 18 Ensalada de verduras de temporada Arroz tres delicias sin jamón cocido A7 Salchichas veganas con pisto Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	26 693 64 47 26 Ensalada con fruta Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 Garbanzos especiados con dados de boniato (V) A3 Fruta Revuelto de champiñones y queso	27 709 67 31 32 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Judías verdes salteadas con cebolla Yogur A9 I7 I11 Dados de tofu con pisto (V)	28 707 73 29 33 Ensalada con fruta Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Zarangollo A7 Fruta Pad Thai de noodles de arroz con verduras y soja

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@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia