



RICOCHF

Menú sin pescado - 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 I8 I7 I5 I8 I11 I2 I6 <u>Pechuga de pollo a las finas hierbas</u> Fruta - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	05 725 69 30 36 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Fruta - Ragut de magro en salsa con cous cous	06 836 84 27 41 Ensalada de verduras de temporada Paella de pollo con alcachofas <u>Lomo a la plancha</u> Yogur A9 I7 I11 - Sopa de brócoli, entremeses y fruta	07 726 72 26 36 Ensalada con fruta Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I7 I6 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 I11 I6 Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2 Fruta - Tortilla de espinacas y queso. Fruta	11 916 80 51 43 Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 <u>Lomo con patatas</u> A14 Fruta - Pollo al ajillo con menestra. Fruta	12 793 88 19 39 <u>Crudités de verduras (V)</u> Mac and cheese (macarrones con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I6 I7 Tortilla francesa con ensalada A7 I7 Fruta - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	13 633 68 25 26 Ensalada con fruta Crema de alubias con puerro y boniato I10 I6 Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8 Fruta - Quiche de verduras. Fruta	14 777 89 29 19 Picos camperos A1 A12 A14 I6 <u>Ensaladilla rusa (sin atún)</u> A7 <u>Arroz milanese con taquitos de magro</u> Yogur A9 I7 I11 - 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 I2 I5 I8 I6 I7 Fruta - Pechuga de pavo con champiñones	18 720 100 32 21 Ensalada con fruta Garbanzos con calabaza I6 <u>Panini de jamón serrano y tomate</u> A1 A14 Fruta - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	19 674 76 32 27 Ensalada de verduras de temporada Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8 <u>Ludias verdes salteadas con cebolla y zanahoria</u> 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 I11 I7 I6 I6 I7 Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 I9 I6 Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I5 I7 I8 I11 I8 I7 I5 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 <u>Fideos secos de la huerta</u> A1 A7 A10 A14 Revuelto del chef A7 I7 Fruta - Puré con tosta de jamón serrano. 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 I8 I2 I7 I5 I11 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 I5 I2 I7 I8 I6 <u>Pechuga de pollo a la crema</u> A3 A9 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	26 693 64 47 26 Ensalada con fruta Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Fruta - Pechuga de pavo con champiñones	27 709 67 31 32 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 <u>Magro con pisto</u> Yogur A9 I7 I11 - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	28 707 73 29 33 Ensalada con fruta Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Zarangollo A7 Fruta - Lomo de cerdo con chips de 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 - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia