



RICOCHF

Menú Apto para APLV - marzo

Colegio Miralmonite



FESTIVO	04 628 59 30 30 Pan de ajo A1 Crema de verduras de temporada Magro en salsa de tomate y pimiento 17 18 15 12 Fruta Salmón con manzana laminada	05 778 78 35 34 Ensalada con fruta Pasta con salsa de calabaza (sin lácteos) A1 A7 A10 A14 Bacalao encebollado A8 A4 A11 18 17 "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Alcachofas con jamón. Fruta	06 693 58 44 28 Ensalada de verduras de temporada Alubias blancas de la abuela A3 12 15 17 18 16 110 Pollo asado al romero con patatas 18 17 15 Naranja ecológica - Huevos al plato con guisantes. Fruta	07 747 103 26 26 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Ensaladilla rusa con atún y huevo duro con picos camperos A8 A7 A1 A12 A14 16 17 18 Arroz a banda (2º) A3 A4 A11 A8 18 17 Fruta - Hamburguesa vegetal. Fruta
10 656 81 30 23 Ensalada con naranja y remolacha A6 Lentejas con verduras A1 A3 16 19 Tortilla de patatas A7 17 Fruta - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	11 798 84 29 38 Ensalada con huevo A7 Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Alitas de pollo adobadas al horno con arroz basmati 18 17 15 Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta	12 568 42 32 29 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata con verduras A3 Merluza al horno con salsa de tomate A8 18 17 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	13 958 93 47 40 Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave A1 A7 Hamburguesa 100% pollo comoleta (sin queso) con pan blanco y patatas caseras "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Ensalada de quinoa. Fruta	14 594 72 23 23 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con atún A8 A1 A7 18 17 Revuelto del chef A7 17 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta
17 569 54 18 31 Ensalada de verduras de temporada Crema suave de col y manzana Lomo adobado con verduras Fruta - Calamares enharinados con champiñones	18 755 76 22 39 Ensalada con fruta Macarrones integrales a la genovesa (champiñón, bacon y tomate) A1 A7 A10 A14 15 18 17 16 12 Zarangollo (con calabacín ECO) A7 Fruta - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	FESTIVO	20 1004 107 45 43 Ensalada murciana A7 A8 18 17 Potaje de garbanzos con espinacas A3 16 Sandwich de pavo, tomate, lechuga y mayonesa A1 A12 A14 A7 Fruta Tortilla de berenjena	21 849 91 32 40 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro A7 17 Salmón al horno A8 Vasito "Alpro" soja natural con fresas A14 A13 A1 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
24 688 71 26 32 Ensalada con fruta Fideuá de pollo A1 A7 A3 Tosta de revuelto de huevo con tomate A7 A1 17 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	25 565 51 22 29 Ensalada de verduras de temporada Crema Bretona (alubias, puerros) sin lácteos A3 Cabeza de lomo rustida al horno en salsa con mazorca de maíz 15 17 16 12 18 Fruta Salmón con manzana laminada	26 610 47 49 24 Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave A1 A7 Merluza en salsa verde con patata al horno A8 Fruta - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	27 725 75 29 34 SOM TAM (ensalada de fruta) PAD THAI (tallarines con salteado thai y salsa de soja) A14 A1 A7 A10 16 Pollo en salsa 18 15 17 Macedonia de fruta casera - Migas de coliflor con huevo. Fruta	28 621 74 26 24 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 19 16 Bacalao enharinado casero A8 A1 A10 A14 A4 A11 Naranja ecológica - Ensalada de quinoa. Fruta
31 775 115 24 23 Ensalada de verduras de temporada Paella de pollo 18 15 17 Crema de calabaza. Fruta - Lasaña de calabacín y soja text. 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