



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - marzo

Colegio Miralmonte



FESTIVO	04 628 59 30 30 Pan de ajo con queso gratinado A1 A9 I11 I7 Crema de verduras de temporada Berenjena, tomate y queso al horno A9 Fruta Sandwich de queso y tomate con chips	05 778 78 35 34 Ensalada con fruta Espirales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Verduras del chef (cebolla, pimiento, berenjena) Yogur A9 I7 I11 - Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta	06 693 58 44 28 Ensalada de verduras de temporada Alubias blancas guisadas con verduras A3 Patatas dados con salsa Naranja ecológica - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	07 747 103 26 26 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Ensaladilla (sin pescado) A7 Arroz milanese vegetal (V) Fruta - Hamburguesa vegetal. Fruta
10 656 81 30 23 Ensalada con naranja y remolacha A6 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla de patatas A7 I7 Fruta Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	11 798 84 29 38 Ensalada con queso fresco A9 I7 I11 Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Albóndigas veganas en salsa con arroz blanco (V) A1 Fruta Hamburguesa de coliflor y queso con guarnición	12 568 42 32 29 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata con verduras A3 Revuelto de huevo con tomate A7 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	13 958 93 47 40 Ensalada de verduras de temporada Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 Hamburguesa de coliflor v queso completa con patatas chips A1 A7 A9 A10 A12 A14 Yogur A9 I7 I11 - Ensalada de quinoa. Fruta	14 594 72 23 23 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la napolitana A1 A7 A9 Revuelto del chef A7 I7 Fruta Gratén de patatas, verduras y queso
17 569 54 18 31 Ensalada de verduras de temporada Crema suave de col y manzana Salchicha vegana con cebollita pochada y queso A9 Fruta Hamburguesa de falafel	18 755 76 22 39 Ensalada con fruta Macarrones integrales con tomate, champiñón y zanahoria A3 A1 A7 A10 A14 Zarangollo (con calabacín ECO) A7 Fruta - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	FESTIVO	20 1004 107 45 43 Ensalada completa con huevo A7 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Sandwich vegano A1 A12 A14 Fruta - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	21 849 91 32 40 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Wok vegetal con soja texturizada (V) A14 A1 A12 A13 Vasito de yogur artesano con fresas A9 I11 I7 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
24 688 71 26 32 Ensalada con fruta Fideuà de verduras A1 A7 Tosta de revuelto de huevo con tomate A7 A1 I7 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	25 565 51 22 29 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Parrillada de verduras con mazorca de maíz A3 Fruta Sandwich de queso y tomate con chips	26 610 47 49 24 Ensalada de verduras de temporada Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 Tortilla de patata con pimientos asados A7 Fruta - Cous cous vegetal. 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 I6 Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A14 A1 A12 A13 Macedonia de fruta casera Brócoli gratinado	28 621 74 26 24 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Bastones de verduras en tempura (V) A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Naranja ecológica - Ensalada de quinoa. Fruta
31 775 115 24 23 Ensalada de verduras de temporada Paella de verduras 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 - Moluscos 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