



RICOCHF



Menú Apto para APLV - abril

Colegio Miralmonte



07 678 67 27 32

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones integrales con verduras A1 A7
 Bacalao con cebolla caramelizada y zanahoria A8 A4 A11 18 17
 Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

14 0 0 0 0

FELICES VACACIONES

HAPPY easter

28 538 47 34 23

Montadito integral de tomate A1
 Sopa de ave A1 A7
 Merluza con ajo y perejil y ensalada de tomate y aguacate A8 18 17
 Fruta

- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta

01 819 88 25 40

Ensalada con fruta
 Lentejas con calabaza y arroz A1 I6 I9
 Tortilla francesa con patatas chips A7 A9 A14 17
 Fruta
 Salmón con manzana laminada

08 639 82 22 23

Ensalada con fruta
 Alubias con arroz y verduras I10
 Huevos a la flamenca A7 I6 I7
 Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

22 862 92 24 45

Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
 Españolitas con champiñones y cebolla A3 A1 A7
 Hamburguesa 100% pollo con mazorca de maíz
 Fruta

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

29 746 79 23 37

Ensalada de verduras de temporada
 Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8
 Zarangollo A7
 Fruta

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

02 904 104 46 33

Ensalada de verduras de temporada
 Españolitas con tomate aderezado, atún y aceitunas A1 A7 A8
 Merluza en salsa verde A8 A1 I8 I7 I6
 Fruta ecológica
 Crema de puerros y pera

09 770 83 31 34

Ensalada de verduras de temporada
 Crema mediterránea ECO con picatostes integrales caseros A1
 Pollo al horno con patatas asadas tex-mex I5 I8 I7
 "Alpro" soja natural A14 A13 A1
 Brocheta de verduras (V)

23 615 81 21 22

Ensalada de verduras de temporada
 Arroz con tomate
 Bacalao encebollado con berenjena A8 I8 I7
 Fruta

Tortilla de espinacas

30 833 92 36 36

Ensalada con fruta
 Crema arcoíris de legumbres A1 I6 I9
 Alitas de pollo adobadas al horno con patatas dado I7 I5 I8
 Fruta ecológica
 - Migas de coliflor con huevo. Fruta

03 873 83 38 39

Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6
 Ensalada completa con atún A8 I8 I7
 Paella de la región con alcachofas
 "Alpro" soja natural A14 A13 A1
 Ensalada César (sin queso)

FESTIVO

24 668 81 30 23

Ensalada de verduras de temporada
 Sopa de ave A1 A7
 Pizza de fiambre de pavo y tomate (Sin queso) A1
 "Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

04 689 80 25 29

Ensalada con fruta
 Garbanzos con calabaza ECO I6
 Lomo adobado con verduras I2 I8 I7 I5
 Fruta

- Dorada con jamón y pistachos. Fruta

FESTIVO

25 516 49 17 27

Ensalada de verduras de temporada
 Crema de judías verdes
 Tortilla francesa con tomate natural A7
 Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. 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

