



RICOCHF



Menú basal - abril

Colegio Miralmonite



01	819 88 25 40
Ensalada con fruta	
Lentejas con calabaza y arroz	A1 I6 I9
Tortilla francesa con patatas chips	A7 A9 A14 I7
Fruta	
- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta	

02	904 104 45 33
Ensalada de verduras de temporada	
Espaguetis a la boloñesa	A9 A1 A3 A7 A14 I7 I6 I5 I2 I8 I11
Merluza en salsa verde	A8 A1 I8 I7 I6
Fruta ecológica	
- Crema de puerros con panceta crispy. 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	
Yogur	A9 I7 I11
- Ensalada de arándanos, zanahoria, huevo y queso feta. 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	

07	678 67 27 32
Ensalada de verduras de temporada	
Macarrones integrales con salsa de verduras gratinados	A9 A1 A7 A3 A10 A14 I7 I11 I6
Bacalao con cebolla caramelizada y zanahoria	A8 A4 A11 I8 I7
Fruta	
- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	

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	

09	770 83 31 34
Ensalada de verduras de temporada	
Crema mediterránea ECO con picatostes integrales caseros	A'
Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	I5 I8 I7
POSTRE PASCUERO	A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10 I7 I6 I11
- Wok de ternera con verduras thai. Fruta	



14	0 0 0 0
FELICES VACACIONES	
Happy easter	



22	862 92 24 45
Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	
Espaguetis a la carbonara	A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7 I5 I8 I2 I6 I11
Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz	A1 A7 A9 A12 I11 I7
Fruta	
- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	

23	615 81 21 22
Ensalada de verduras de temporada	
Arroz con tomate	
Bacalao encebollado con berenjena	A8 I8 I7
Fruta	
- Tortilla de espinacas y queso. Fruta	

24	MENÚ PROPUESTO POR ALUMNADO
Ensalada de verduras de temporada	
Sopa de fideos	A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Pizza	A1 A9 A14 A10 A4 A8 A11 I2 I5 I7 I8 I11 I6
Natillas de chocolate	A9 A14 I11 I7 I6
- Ragut de ternera. Fruta	

25	516 49 17 27
Ensalada de verduras de temporada	
Crema de judías verdes	
Tortilla francesa con milhojas de tomate y queso fresco	A7 A9 I11 I7
Fruta	
- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta	

28	538 47 34 23
Montadito integral de queso crema	A1 A9 A7 I11 I7
Sopa de fideos	A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Merluza con ajo perejil y ensalada de tomate y aguacate	A8 I8 I7
Fruta	
- Lomo adobado con berenjena rebozada. 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	

30	833 92 36 36
Ensalada con fruta	
Crema arcoiris 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	



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/ Seguir De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia