



RICOCHF



Menú Ovolactovegetariano - abril

Colegio Miralmonte



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 y tomate con chips

02

904 104 46 33

Ensalada de verduras de temporada
Españolitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A12 A13
Wok vegetal A14 A1
Fruta ecológica

Crema de puerros y patata

03

873 83 38 39

Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6
Ensalada completa con huevo A7
Paella de verduras
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
Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A14 A1 A12 A13
Fruta

- Revuelto de puerro con patatas. 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
Tortilla francesa con cebolla caramelizada A7
Fruta

Gratin de patatas, verduras y queso

08

639 82 22 23

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

- Cous cous vegetal. Fruta

09

770 83 31 34

Ensalada de verduras de temporada
Crema mediterránea ECO con picatostes integrales caseros A1
Wok vegetal con taquitos de queso fresco A14 A1 A9
POSTRE PASCUERO A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10 I7 I6 I11
Brocheta de verduras (V)

FESTIVO



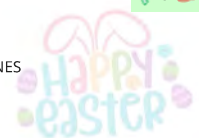
FESTIVO



14

0 0 0 0

FELICES VACACIONES



22

862 92 24 45

Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Españolitas (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la carbonara vegetal A9
Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz A1 A7 A9 A12 I11 I7
Fruta
Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

23

615 81 21 22

Ensalada de verduras de temporada
Arroz con tomate
Berenjena, tomate y queso al horno A9
Fruta

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

24

668 81 30 23

Ensalada de verduras de temporada
Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6
Pizza de verduras A1
Natillas de chocolate A9 A14 I11 I7 I6

- Cous cous vegetal. Fruta

25

516 49 17 27

Ensalada de verduras de temporada
Crema de judías verdes
Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7
Fruta

Hervido valenciano

28

538 47 34 23

Montadito integral de queso crema A1 A9 A7 I11 I7
Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6
Tortilla de queso con tomate aliñado y orégano A7 A9
Fruta
Huevos rotos con calabacín

29

746 79 23 37

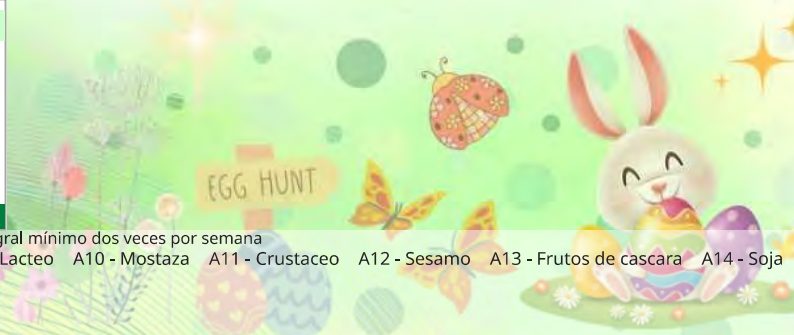
Ensalada de verduras de temporada
Arroz de verduras
Verduras con soja texturizada y curry A1 A12 A13 A14
Fruta
Pad Thai de noodles de arroz con verduras y soja

30

833 92 36 36

Ensalada con fruta
Crema arcoiris de legumbres A1 I6 I9
Tortilla de patatas A7
Fruta ecológica

Brócoli gratinado



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@riconchef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia