



RICOCHF



Menú sin pescado - abril

Colegio Miralmonte



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

- 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 A1

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

03 873 83 38 39

Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6

Ensalada completa con huevo A7

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

- Revuelto de jamón y champiñones. 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

Lomo con berenjena A14

Fruta

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

24 668 81 30 23

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10

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 millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7

Fruta

Hervido valenciano con huevo

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

Tortilla francesa con tomate natural A7

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

- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

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

EGG HUNT

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