



RICOCHF

Menú Apto para APLV - mayo

Colegio Miralmonte



01

VACACIONES

FESTIVO

0 0 0 0 0 0

FESTIVO

05

792 74 34 39

Ensalada César (sin queso) A1
Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9
Zarangollo (con calabacín ECO) A7 I7
Fruta

- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta

06

558 59 25 25

Ensalada de verduras de temporada
Crema de zanahoria
Muslo de pollo deshuesado a la miel I5 I8
con patatas I7
Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

07

826 99 37 31

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones a la napolitana (sin queso) A1 A7
Merluza en salsa verde con A8 I6 I8
guisantes I7
Fruta

- Albóndigas de pollo en salsa

08

693 63 47 26

Ensalada con fruta
Sopa de ave A1 A7
Cocido completo (sin pelota)
Brochetas cohete (fruta)

- Dorada con chips de boniato. Fruta

09

893 67 31 56

Papas aliñás con picos A1 A7 A12
camperos (Con mayonesa) A14 I7 I6
Salmorejo cordobés A1 A14 A7 I8 I5
(huevo y jamón) I2 I7 I6
Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Quiche de verduras. Fruta

12

654 73 32 23

Coleslaw A7 I7
Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Tortilla francesa con tomate natural A7
Fruta

- Tajine de tenera con zanahoria y fruta seca

13

713 85 21 31

Hummus con crudités de verduras I6
Ensalada completa con atún A8 I8 I7
Espaquetis con tomate aderezado, A1 A7
atún y aceitunas A8
Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

14

747 98 29 26

Ensalada con fruta
Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Pizza casera sin lácteos A1 A14 A3
Fruta

- Wok de verduras, gambas y quinoa. Fruta

15

515 39 25 27

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabacín ECO con picatostes A1
integrales caseros
Pechuga de pollo a la lionesa
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

16

994 83 43 51

Ensalada de verduras de temporada
Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Salmón al horno A8
Fruta

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

19

614 65 21 29

Ensalada de verduras de temporada
Guisado de patata con verduras A3
Tortilla francesa con "pan A7 A1 I8 I6
tumaca" y jamón serrano I7 I5 I2
Fruta

- Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta

20

774 82 34 35

Ensalada con fruta
Crema primavera de legumbres A1 I6 I9
Lomo en salsa jardinera con I2 I5 I8
patatas asadas I6 I7
Fruta

- Tosta de tomate natural y caballa

21

822 84 31 42

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones a la napolitana (sin queso) A1 A7
Bacalao al horno con pimiento A8
Fruta

- Tortilla de ajos tiernos frescos

22

884 107 37 33

Ensalada de verduras de temporada
Arroz tres delicias casero (york, A7 I2 I8
zanahoria, tortilla) I5 I7 I6
Pollo piña boom A3 I5 I7 I8
Postre especial (sin lácteos) A7 A1

- Ensalada de quinoa. Fruta

23

651 54 32 32

Ensalada con fruta
Alubias estofadas con I8 I7 I5 I2 I6
chorizo I10
Tortilla de pavo A7
Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

26

703 75 35 29

Ensalada con fruta
Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Filete de rape con salsa de tomate y A8 A11
cama de patata I8 I7
Fruta

- Ragut de magro con cherry. Fruta

27

559 51 23 29

Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras de temporada con A1
picatostes caseros integrales
Pollo con tomate I5 I7 I8
Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.

28

569 40 17 38

Ensalada de verduras de temporada
Patatas con bacon (sin queso)
Hamburguesa de cerdo con rodaja tomate
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

29

799 103 25 32

Pan horneado con ajo y perejil A1
Ensalada de lazos vegetales A1 A7 A10
(con atún) A14 A8
Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14
Fruta

- Wok de pollo con verduras. Fruta

30

904 90 35 42

Ensalada con fruta
Smoothie de frutas y A9 A1 A3 A5 A13
cereales A14
Sopa de fideos con A1 A7 I7 I5 I8
garbanzos I6
Tortilla de patatas y cebolla A7

- Alcachofas y lubina al horno. 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@riconchef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia