



RICOCHF

Menú basal - mayo

Colegio Miralmonte



01

VACACIONES

FESTIVO

0 0 0 0 0 0



05

792 74 34 39

Ensalada César con bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2
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 con queso A9 I11 I7
Muslo de pollo deshuesado a la miel I5 I8 I7
Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

07

826 99 37 31

Ensalada de verduras de temporada
Mac and cheese (macarrones con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I6 I7
Merluza en salsa verde con guisantes A8 I6 I8 I7
Fruta

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

08

693 63 47 26

Ensalada con fruta
Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
Brochetas cohete (fruta)

- Dorada con chips de boniato. Fruta

09

893 67 31 56

Papas aliñás con picos camperos (Con mayonesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6
Salmorejo cordobés (huevo y jamón) A1 A14 A7 I8 I5 I2 I7 I6
Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6
Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Quiche de verduras. Fruta

12

654 73 32 23

Coleslaw A7 I7
Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7
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
Espaguetis a la boloñesa A9 A1 A3 A7 A14 I7 I6 I5 I2 I8 I11
Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

14

747 98 29 26

Ensalada con fruta
Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Pizza de atún y queso A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6
Fruta

-Wok de verduras, gambas y quinoa. Fruta

15

515 39 25 27

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1
Longanizas 100% pollo frescas a la lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11
Yogur A9 I7 I11

- 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 con salsa de mostaza A8 A3 A9 A10 I7 I8 I11
Fruta

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

19

614 65 21 29

Ensalada de verduras de temporada
Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 I11 I6
Tortilla francesa con "pan tumaca" y jamón serrano A7 A1 I8 I6 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 patatas asadas I2 I5 I8 I6 I7
Fruta

- Focaccia de caballa y queso

21

822 84 31 42

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Rustidera de bacalao con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I8 I7
Fruta

- Tortilla de ajos tiernos frescos

22

884 107 37 33

Ensalada de verduras de temporada
Arroz tres delicias casero (york, zanahoria, tortilla) A7 I2 I8 I5 I7 I6
Pollo piña boom A3 I5 I7 I8
Tarta Rafaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7

- Ensalada de quinoa. Fruta

23

651 54 32 32

Ensalada con fruta
Alubias estofadas con chorizo I8 I7 I5 I2 I6 I10
Tortilla calzone A7 A9 A14 I2 I6 I7 I8 I11 I5
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 cama de patata A8 A11 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 picatostes caseros integrales A1
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 y queso A9 I11 I2 I5 I8 I7
Hamburguesa mixta con rodaja tomate A14 A9 I6 I11 I2 I7 I8 I5
Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

29

799 103 25 32

Pan horneado con ajo y perejil A1
Ensalada de lazos vegetales (con tomate, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas, jamón york) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6
Boquerones rebozados con salsa tártara casera A1 A2 A3 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I11 I8 I7 I6 I7
Fruta

- Wok de pollo con verduras. Fruta

30

904 90 35 42

Ensalada con fruta
Smoothie de frutas y cereales A9 A1 A3 A5 A13 A14
Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 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 lactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia