



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - mayo

Colegio Miralmonte



01
VACACIONES

FESTIVO

FESTIVO

05 792 74 34 39

Ensalada con queso A9
Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9
Zarangollo (con calabacín ECO) A7 I7
Fruta

Huevos rotos con calabacín

06 558 59 25 25

Ensalada de verduras de temporada
Crema de zanahoria con queso A9 I11
crema I7
Hamburguesa de verduras con patatas asadas A3 A1 A10 A14
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
Soja texturizada salteada con maíz, zanahoria y guisantes A1 A12 A13 A14
Fruta

Albóndigas veganas en salsa (V)

08 693 63 47 26

Ensalada con fruta
Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6
Garbanzos especiados con dados de boniato (V) A3
Brochetas cohete (fruta)

Tortilla con berenjena rebozada

09 893 67 31 56

Papas aliñás con picos camperos (Con mayonesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6
Salmorejo cordobés (sin jamón serrano) A1 A7
Bastones de verduras en tempura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14
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 milhojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7
Fruta

Wok vegetal

13 713 85 21 31

Hummus con crudités de verduras I6
Ensalada completa con huevo A7
Españoles con boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A12 A13
Fruta

Ensalada de pasta con verduras y soja texturizada

14 747 98 29 26

Ensalada con fruta
Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Pizza de verduras A1
Fruta

Wok vegetal con taquitos de tofu

15 515 39 25 27

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1
Salchichas veganas a la lionesa
Yogur A9 I7 I11

Menestra de verduras salteadas con chips de boniato

16 994 83 43 51

Ensalada de verduras de temporada
Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Wok vegetal con soja texturizada (V) A14 A1 A12 A13
Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. 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" A7 A1
Fruta

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

20 774 82 34 35

Ensalada con fruta
Crema primavera de legumbres A1 I6 I9
Tortilla de patatas con queso A9 A7
Fruta

- Tosta de hummus y mazorca de maíz

21 822 84 31 42

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Soja texturizada en salsa de pimiento con patatas panaderas
Fruta

Tortilla de ajos tiernos frescos

22 884 107 37 33

Ensalada de verduras de temporada
Arroz tres delicias sin jamón cocido A7
Hamburguesa de falafel A1 A3 A4 A6 A8 A9 A11 A13 A14
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 blancas guisadas con verduras A3
Tortilla de queso A9 A7
Fruta

Ensalada de pasta con verduras y soja texturizada

26 703 75 35 29

Ensalada con fruta
Lentejas con verduras A1 A3
Tortilla de patatas con pisto A7
Fruta

Ensalada de lechuga, piña y cherry

27 559 51 23 29

Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales A1
Huevo con tomate y queso (al horno) A7 A9
Fruta

Hervido valenciano

28 569 40 17 38

Ensalada de verduras de temporada
Patatas gratinadas con queso A9
Hamburguesa de falafel con rodaja tomate
Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

Brócoli gratinado

29 799 103 25 32

Pan horneado con ajo y perejil A1
Ensalada de lazos vegetales (con verdura) A1 A7 A10 A14
Hamburguesa de coliflor y queso A1 A7 A9 A12
Fruta

Wok vegetal con taquitos de queso fresco

30 904 90 35 42

Ensalada con fruta
Smoothie de frutas y cereales A9 A1 A3 A5 A13 A14
Sopa de verduras con legumbres A1 A7 A3
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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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