



RICOCHF

Menú Apto para APLV - junio

Colegio Miralmonte



02 585683121 Ensalada con fruta Lentejas a la jardineraA1A3I9I6 Bacalao gratinado con all ioliA7A8I7I8 Fruta - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	03 550681723 Ensalada de verduras de temporada Vichyssoise (Sin Lácteos) Lomo adobado con cama de manzana y patatas panaderasI2I8 Fruta Coca de pisto con sardina	04 583342637 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata con verdurasA3 Tortilla francesaA7 "Alpro" soja naturalA14A13A1 - Ensalada de quinoa. Fruta	05 718892428 Ensalada con fruta Españuets con tomate aderezado, atún y aceitunasA1A7A8 Rape al horno con salsa de tomateA8A11I8I7 Fruta ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	06 7961043127 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Ensaladilla rusa con atún y huevo duro con picos camperosA8A7A1A12A14I6I7I8 Paella de polloI8I5I7 Fruta - Alas de pollo con boniato. Fruta				
FESTIVO					10 758792936 Ensalada vegetal (V) FideuàA4A3A11A1A7A8A14A10I8I7I6 Revuelto del chef (con calabacín ecológico)A7I7 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	11 659702628 Entrante de hummus de garbanzos con nachosA3I6 Ensalada de cuscúsA1A10A14I6 Pollo al horno con patatas asadasI5I7I8 Fruta Albóndigas de pollo en salsa	12 657752527 Ensalada de verduras de temporada Macarrones con salsa de verdurasA1A7A10A14 Merluza en salsa jardineraA4A8A11I2I6I7I8 Fruta Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)	13 736832532 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verdurasA3I6 Revuelto de calabacín con patatas chipsA7A9A14 Fruta Boquerones enharinados caseros maicena (sin gluten)
16 688803226 Ensalada con fruta Paella de polloI8I5I7 Huevos rellenos (yemas, tomate frito y atún)A7A8I7I8 Fruta - Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.	17 790814138 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verdurasA1A3I6I9 Bacalao al horno con pimientoA8 Fruta - Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta	18 779674934 Ensalada de verduras de temporada Macarrones con atún, tomate y quesoA9A1A7A8I8I7 Cabeza de lomo al horno con champiñonesA14A3I2I6I5I8I7 Fruta Salmón con manzana laminada	19 729732238 Pan horneado (sin gluten) con ajo y perejil Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) con atúnA8 Tortilla de patatasA7I7 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	20 647473135 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Pechuga de pollo empanadaA1A2A3A9A14I5I7I8I6 "Alpro" soja naturalA14A13A1 - Dorada a la espalda con verduras. Fruta				
23 785623942 Ensalada murcianaA7A8I8I7 Patatas crujientes con aguacate (sin queso) Hamburguesa 100% pollo completa (sin queso) con pan blanco "Alpro" soja naturalA14A13A1 - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta								

Beach

SUMMER



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