



RICOCHÉF

Menú basal - junio

Colegio Miralmonte



02 585 68 31 21

Ensalada con fruta
Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Bacalao gratinado con all i A7 A8 I7
oli I8
Fruta

- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

03 550 68 17 23

Ensalada de verduras de temporada
Vichyssoise A9 I7 I11
Lomo adobado con cama de I2
manzana y patatas panaderas I8
Fruta

Coca de pisto con sardina

04 583 34 26 37

Ensalada de verduras de temporada
Guisado de patata, A3 I5 I7 I8
verdura y ternera I11 I6
Tortilla de queso A9 A7 I7 I11
Vasito de A5 A7 A9 A13 I11
helado I7

- Ensalada de quinoa. Fruta

05 718 89 24 28

Ensalada con fruta
Espaguetis a la A9 A1 A3 A7 A14 I7
boloñesa I6 I5 I2 I8 I11
Rape al horno con salsa de A8 A11 I8
tomate I7
Fruta ecológica

- Ragut de magro con cherry. Fruta

06 796 104 31 27

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Ensaladilla rusa con atún A8 A7 A1
y huevo duro con picos A12 A14 I6
camperos I7 I8
Paella de pollo I8 I5 I7
Fruta

- Alas de pollo con boniato. Fruta



10 758 79 29 36

Ensalada Caprese (tomate, A9 I7
queso fresco, orégano) I11
Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14
A10 I8 I7 I6
Revuelto del chef (con calabacín A7
ecológico) I7
Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

11 659 70 26 28

Entrante de hummus de A3
garbanzos con nachos I6
Ensalada de cuscús A1 A10 A14 I6
Pollo al horno con patatas I5 I7
asadas I8
Fruta

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

12 657 75 25 27

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones a A9 A14 A3 A1 A7 A10
la carbonara I7 I8 I5 I2 I6 I11
Merluza en salsa A4 A8 A11 I2 I6
jardinera I7 I8
Fruta

- Berenjena rellena. Fruta

13 736 83 25 32

Ensalada con fruta
Potaje de garbanzos con A3
verduras I6
Revuelto de calabacín con A7 A9
patatas chips A14
Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

16 688 80 32 26

Ensalada con fruta
Paella de pollo I8 I5 I7
Huevos rellenos (yemas, A7 A8
tomate frito y atún) I7 I8
Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.

17 790 81 41 38

Ensalada de verduras de temporada
Lentejas ecológicas con A1 A3 I6
verduras I9
Rustidera de bacalao con A9 A8
salsa suave de pimiento I11 I8 I7
Fruta

- Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta

18 779 67 49 34

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones con atún, A9 A1 A7
tomate y queso A8 I8 I7
Cabeza de lomo al horno A14 A3 I2
con champiñones I6 I5 I8 I7
Fruta

- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta

19 729 73 22 38

Pan horneado (sin gluten) con ajo y perejil
Ensalada de alubias blancas A8 A9
A3 I7
(lechuga, tomate, pepino, I10 I6
maíz, aceitunas, atún y I11 I8
queso)
Tortilla de patatas A7 I7
Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

20 647 47 31 35

Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras de temporada
Pechuga de pollo A1 A2 A3 A9 A14
empanada I5 I7 I8 I6
Yogur A9 I7 I11

- Dorada a la espalda con verduras. Fruta

23 785 62 39 42

Ensalada murciana A7 A8 I8 I7
Patatas crujientes con A9 I7
aguacate I11
Hamburguesa A14 A9 A1 A10 A12
mixta completa A7 I2 I8 I5 I7 I6 I11
Vasito de A5 A7 A9 A13 I11
helado I7

- Gratén de coliflor (pollo y bacon). 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

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



RICOCHF

Menú basal - juny

Colegio Miralmonte



02 585 68 31 21

Amanida amb fruita

Llentilles a la jardinera A1 A3 I9 I6

Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 I7 I8

Fruita

Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita

03 550 68 17 23

Amanida de verdres de temporada

Vichyssoise A9 I7 I11

Llom adobat amb llit de poma i creïlles forneres I2 I8

Fruita

Coca de samfaina amb sardina

04 583 34 26 37

Amanida de verdres de temporada

Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 I5 I7 I8 I11 I6

Trita de formatge A9 A7 I7 I11

Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Amanida de quinoa. Fruita

05 718 89 24 28

Amanida amb fruita

Espaguetis a la bolonyesa A9 A1 A3 A7 A14 I7 I6 I5 I2 I8 I11

Rap al forn amb salsa de tomaca A8 A11 I8 I7

Fruita ecològica

- Magre amb cherry. Fruita

06 796 104 31 27

Amanida d'enciam, blat de moro i carlota

Ensalada russa amb tonyina i ou dur amb pics campers A8 A7 A1 A12 A14 I6 I7 I8

Paella de pollastre I8 I5 I7

Fruita

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita



10 758 79 29 36

Amanida Capresse A9 I7 I11

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6

Regirat del xef (amb carabasseta ecològica) A7 I7

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

11 659 70 26 28

Entrant d'hummus de cigrons amb natxos A3 I6

Amanida de cuscús A1 A10 A14 I6

Pollastre al forn amb creïlles torrades I5 I7 I8

Fruita

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

12 657 75 25 27

Amanida de verdres de temporada

Macarrons a la carbonara A9 A14 A3 A1 A7 A10 I7 I8 I5 I2 I6 I11

Lluç amb salsa jardinera A4 A8 A11 I2 I6 I7 I8

Fruita

- Albergínia farcida. Fruita

13 736 83 25 32

Amanida amb fruita

Potatge de cigrons amb verdres A3 I6

Revuelto de calabacín amb creïlles xips A7 A9 A14

Fruita

- Aladrocxs arrebossats amb tomaca. Fruita

16 688 80 32 26

Amanida amb fruita

Paella de pollastre I8 I5 I7

Ous farcits (rovells, tomaca fregida i tonyina) A7 A8 I7 I8

Fruita

- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.

17 790 81 41 38

Amanida de verdres de temporada

Llentilles ecològiques amb verdres A1 A3 I6 I9

Bacallà rostit amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I8 I7

Fruita

- Gaspaxo andalusí i gall dindi a la planxa. Fruita

18 779 67 49 34

Amanida de verdres de temporada

Macarrons amb tonyina, tomaca i formatge A9 A1 A7 A8 I8 I7

Cap de llom al forn amb xampinyons A14 A3 I2 I6 I5 I8 I7

Fruita

- Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita

19 729 73 22 38

Torrada de pa (sense gluten) amb all i julivert

Amanida de mongetes blanques (enciam, tomàquet, cogombre, blat de moro, olives, tonyina i formatge) A8 A9 A3 I7 I10 I6 I11 I8

Trita de creïlles A7 I7

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

20 647 47 31 35

Amanida de verdres de temporada

Crema de verdres de temporada

Pit de pollastre empanada A1 A2 A3 A9 A14 I5 I7 I8 I6

Iogurt A9 I7 I11

- Dorada a l'esquena amb verdres. Fruita

23 785 62 39 42

Amanida murciana A7 A8 I8 I7

Creïlles cruixents amb alvocat A9 I7 I11

Hamburguesa mixta completa A14 A9 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I6 I11

Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita



La recomanació de sopar són els plats detallats en la franja blava inferior. El menú diari va acompanyat d'una ració de pa, oferint-se pa integral mínim 2 vegades a la setmana.

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

Quilocaloríes Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

