



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - junio

Colegio Miralmonte



02 585 68 31 21

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A14 A1 A12 A13

Fruta

- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

03 550 68 17 23

Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise A9 I7 I11

Judías verdes salteadas con tomate

Fruta

Coca de pisto con sardina

04 583 34 26 37

Ensalada de verduras de temporada

Guisado de patata con verduras A3

Tortilla de queso A9 A7 I7 I11

Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Ensalada de quinoa. Fruta

05 718 89 24 28

Ensalada con fruta

Españoles con boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A12 A13

Guisantes salteados con tomate y cebolla

Fruta ecológica

Ensalada de lechuga, piña y cherry

06 796 104 31 27

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Ensaladilla (sin pescado) A7

Paella de verduras

Fruta

Humus de aguacate con bastones de boniato



10 758 79 29 36

Ensalada Caprese (tomate, queso fresco, orégano) A9 I7 I11

Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14

Revuelto del chef (con calabacín ecológico) A7 I7

Fruta

Gratén de patatas, verduras y queso

11 659 70 26 28

Entrante de hummus de garbanzos con nachos A3 I6

Ensalada de cuscús A1 A10 A14 I6

Patatas con verduras especiadas al horno

Fruta

Albóndigas veganas en salsa (V)

12 657 75 25 27

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones a la carbonara (sin bacon) A9 A3 A1 A7

Albóndigas vegetales en salsa A3 A14

Fruta

Berenjena, tomate y queso al horno

13 736 83 25 32

Ensalada con fruta

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Revuelto de calabacín con patatas chips A7 A9 A14

Fruta

Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)

16 688 80 32 26

Ensalada con fruta

Paella de verduras

Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7

Fruta

Hervido valenciano

17 790 81 41 38

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9

Soja texturizada en salsa de pimiento con patatas panaderas

Fruta

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

18 779 67 49 34

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14

Salchichas veganas a la lionesa

Fruta

Sandwich de queso y tomate con chips

19 729 73 22 38

Pan horneado (sin gluten) con ajo y perejil

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas)

Tortilla de patatas A7 I7

Fruta

Gratén de patatas, verduras y queso

20 647 47 31 35

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de temporada

Hamburguesa de verduras A3 A1

Yogur A9 I7 I11

Hamburguesa de verduras con queso

23 785 62 39 42

Ensalada completa con huevo A7

Patatas crujientes con aguacate A9 I7 I11

Hamburguesa de verduras con queso A9 A1 A10 A14

Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 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

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