



RICOCHF

Menú sin pescado - junio

Colegio Miralmonte



02 585 68 31 21 Ensalada con fruta Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Magro en salsa de cebolla y zanahoria 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 manzana y patatas panaderas I2 I8 Fruta Pizza casera	04 583 34 26 37 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6 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 Espaguetis a la boloñesa A9 A1 A3 A7 A14 I7 I6 I5 I2 I8 I11 Pollo con tomate Fruta ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	06 796 104 31 27 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Ensaladilla (sin pescado) A7 Paella de pollo I8 I5 I7 Fruta - Alas de pollo con boniato. Fruta
FESTIVO				
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 - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	11 659 70 26 28 Entrante de hummus de garbanzos con nachos A3 I6 Ensalada de cuscús A1 A10 A14 I6 Pollo al horno con patatas asadas I5 I7 I8 Fruta - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	12 657 75 25 27 Ensalada de verduras de temporada Macarrones a la carbonara A9 A14 A3 A1 A7 A10 I7 I8 I5 I2 I6 I11 Magro de cerdo en salsa iardinera (tomate, cebolla, guisantes, zanahoria) Fruta - Berenjena rellena. Fruta	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 Roti de pavo con tomate aliñado	
16 688 80 32 26 Ensalada con fruta Paella de pollo I8 I5 I7 Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 Fruta Hervido valenciano con huevo	17 790 81 41 38 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9 Pollo con pimientos y cebolla Fruta - Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta	18 779 67 49 34 Ensalada de verduras de temporada Macarrones a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 Cabeza de lomo al horno con champiñones A14 A3 I2 I6 I5 I8 I7 Fruta Sándwich club	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 - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	20 647 47 31 35 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Pechuga de pollo empanada A1 A2 A3 A9 A14 I5 I7 I8 I6 Yogur A9 I7 I11 Magro en salsa de cebolla y zanahoria
23 785 62 39 42 Ensalada completa con huevo A7 Patatas crujientes con aguacate A9 I7 I11 Hamburguesa mixta completa A14 A9 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I6 I11 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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