



RICOCHF

Menú Apto para APLV - septiembre

Colegio Miralmonte



01 730 79 35 31 Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6 Cabeza de lomo en salsa jardinerá I2 I5 I7 I8 Fruta de temporada Guarnición: guisantes salteados I6 - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	02 696 80 33 23 Alubias blancas estofadas A3 I6 Bacalao enharinado casero A8 A1 A10 A14 A4 A11 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	03 521 67 16 20 Macarrones con atún y tomate A1 A7 A8 A10 A14 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Fruta de temporada Guarnición: Crudités de verduras - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	04 587 70 29 21 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla francesa A7 I7 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta	05 586 41 28 33 Crema de verduras de temporada Pollo asado en su jugo I5 I8 I7 "Alpro" soja natural A14 A13 A1 Guarnición: patatas panaderas (al horno) - Coliflor especiada con atún. Fruta
08 687 89 24 25 Coditos a la napolitana (con salsa de tomate, cebolla, ajo y especias) (Sin queso) A1 A7 A10 A14 Lágrimas de pollo empanadas caseras A1 A10 A14 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	09 582 45 26 33 Guisado de patata con verduras A3 Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8 Fruta de temporada Guarnición: judías verdes salteadas Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)	10 549 37 28 30 Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1 Pollo asado en su jugo I5 I8 I7 "Alpro" soja natural A14 A13 A1 Guarnición: ensalada de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	11 540 86 12 15 Arroz a banda (con frutos del mar) (1º) A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Fruta de temporada Guarnición: Crudités de verduras - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	12 628 67 31 26 Lentejas a la jardinerá A1 A3 I9 I6 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta
15 581 58 23 28 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Fruta de temporada Guarnición: mazorca de maíz - Pescado con chips de verduras. Fruta	16 799 77 36 26 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	17 586 72 27 20 Macarrones integrales con tomate, brócoli (sin queso) A1 A7 A10 A14 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 I7 I8 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	18 658 45 23 42 Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) con atún A8 A3 Zarangollo A7 I7 Fruta de temporada Guarnición: patatas panaderas (al horno) - Bacalao con verduras. Fruta	19 888 102 46 30 Paella de pollo I8 I5 I7 Tacos blanditos (tortita de trigo) de soja texturizada, calabacín y zanahoria A1 A5 A13 A14 I6 "Alpro" soja natural A14 A13 A1 Guarnición: ensalada de temporada - Revuelto de puerro con patatas. Fruta
22 637 63 22 32 Puré de verduras de temporada Pavo en salsa I5 I8 I7 Fruta de temporada Guarnición: bastones de boniato A6 - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 697 91 38 21 Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9 Bacaladilla enharinada casera A8 A1 A10 A14 I6 I8 I7 Fruta de temporada Guarnición: pisto Albóndigas de pollo en salsa	24 640 58 30 31 Macarrones integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 Tortilla francesa A7 I7 "Alpro" soja natural A14 A13 A1 Guarnición: ensalada ecológica - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	FESTIVO	
29 650 68 30 27 Lentejas con calabaza A1 I6 I9 Huevos a la flamenca (con salsa de tomate) A7 I7 Fruta de temporada Guarnición: guisantes salteados I6 - Salmón a la plancha con guisantes. Fruta	30 636 47 26 38 Sopa de pescado con estrellitas A3 A4 A11 A1 A7 Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada I8 I7 I5 I2 Fruta de temporada ecológica Guarnición: ensalada de temporada Brocheta de verduras (V)			

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre 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