



RICOCHF

Menú basal - 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 jardinera I2 I5 I7 I8 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	02 696 80 33 23 Alubias blancas estofadas A3 I6 I10 Bacalao rebozado A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I11 I6 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	03 521 67 16 20 Macarrones boloñesa con queso A3 A9 A14 A1 A7 I2 I5 I8 I7 I11 I6 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Guarnición: Crudités de verduras Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	04 587 70 29 21 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta 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 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Yogur A9 I7 I11 - Coliflor especiada con atún. Fruta
08 687 89 24 25 Coditos a la napolitana con queso (con salsa de tomate, cebolla, ajo y especias) A1 A7 A10 A14 A9 I11 I7 Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 I5 I8 I11 I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	09 582 45 26 33 Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A1 A10 I11 I6 Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8 Guarnición: judías verdes salteadas Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	10 549 37 28 30 Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1 Pollo asado en su jugo I5 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 I7 I11 - 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 Guarnición: Crudités de verduras Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	12 628 67 31 26 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta 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 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - 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 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	17 634 83 23 23 Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 I7 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	18 683 66 27 31 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Zarangollo A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - 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 Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 I7 I11 - Revuelto de puerro con patatas. Fruta
22 637 63 22 32 Puré de verduras de temporada Pavo en salsa I5 I8 I7 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 522 71 32 14 Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9 Bacalao al horno A8 I8 I7 Guarnición: pisto Fruta de temporada - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	24 640 58 30 31 Espaguetis integrales al baffo (tomate, nata, jamón york) A9 A14 A1 A7 A10 I7 I8 I2 I5 I11 I6 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada ecológica Yogur natural sin azúcar A9 I11 - 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 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - Salmón a la plancha con guisantes. Fruta	30 671 54 38 34 Sopa de pescado con estrellitas A3 A4 A11 A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada I8 I7 I5 I2 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Wok de ternera con verduras thai. Fruta	Back to SCHOOL		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre va acompañado de gazpacho, además 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