



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - septiembre

Colegio Miralmonte



01 730 79 35 31 Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14 Salchichas veganas con pisto 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 Dados de tofu con pisto (V) A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	03 521 67 16 20 Macarrones con verduras salteadas A1 A7 A10 A14 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Guarnición: Crudités de verduras Fruta de temporada Brocheta de verduras con seitán (V)	04 587 70 29 21 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	05 586 41 28 33 Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con queso A9 A7 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Yogur A9 I7 I11 Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz
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 Nuggets de brócoli A1 A7 A9 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 Dados de tofu con pisto (V) A14 Guarnición: judías verdes salteadas Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno	10 549 37 28 30 Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1 Tortilla francesa con queso A9 A7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 I7 I11 Brocheta de verduras con seitán (V)	11 540 86 12 15 Arroz con verduras y legumbres A1 A12 A13 A14 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 queso A9 A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta
15 581 58 23 28 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Revuelto de cebolla y calabacín A7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Hummus de aguacate con bastones de boniato	16 799 77 36 26 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Bastones de verduras en temoura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Gratén de patatas, verduras y queso	17 634 83 23 23 Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A14 A1 A12 A13 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Ensalada de quinoa. Fruta	18 683 66 27 31 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Zarangollo A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	19 888 102 46 30 Paella de verduras 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 Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A14 A1 A12 A13 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 Tortilla francesa A7 Guarnición: pisto Fruta de temporada Albóndigas veganas en salsa (V)	24 640 58 30 31 Pasta integral con tomate, nata y queso A9 A1 A7 A10 A14 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada ecológica Yogur natural sin azúcar A9 I11 Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	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 Tortilla de guisantes	30 671 54 38 34 Sopa de verduras con estrellitas A1 A7 A6 Salchicha vegana con cebollita pochada y queso A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica Brocheta de verduras (V)	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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

