



RICOCHF

Menú sin pescado - septiembre

Colegio Miralmonte



01  730  79  35  31 Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14 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 Lágrimas de pollo empanadas caseras A1 A10 A14 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 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 - 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 Ragut de magro en salsa con cous cous
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 Pechuga de pollo con salsa de tomate 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 verduras con seitán (V)	11  540  86  12  15 Arroz con taquitos de magro A3 I6 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 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Lomo adobado con chips de boniato	16  799  77  36  26 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Pechuga de pollo empanada A1 A2 A3 A9 A14 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 Magro en salsa de cebolla y zanahoria 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 Contramuslo de pollo con salteado de champiñón y cebolla	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 Pechuga a la plancha Guarnición: pisto Fruta de temporada - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	24  640  58  30  31 Espaguetis integrales al baflo (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 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 - Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta	30  671  54  38  34 Sopa de ave con letritas A1 A7 A10 A14 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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