



RICOCHF



Menú basal - octubre

Colegio Miralmonte



06 699 50 36 39 Guisado de patata con pescado A8 A3 I8 I7 Lomo de cerdo (cinta) en salsa I8 I2 I7 I5 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	07 724 72 32 31 Alubias blancas estofadas A3 I6 I10 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	08 1048 73 49 61 Ensalada murciana A7 A8 I8 I7 Paella de pollo I8 I5 I7 Zarangollo A7 I7 Queso fresco A9 I11 I7 Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo	09 714 85 41 23 Macarrones a la italiana (con tomate y queso) A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7 Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo y perejil) con ensalada A8 A1 A10 A14 I8 I6 I7 Fruta de temporada - Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta	10 630 55 30 31 Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Pollo asado en su jugo I5 I8 I7 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta
13 734 102 14 29 Arroz a banda (con frutos del mar) (1º) A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus cremoso con miel y queso feta, acompañado de nachos A3 A9 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 761 85 42 28 Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Ternera en salsa I5 I8 I7 I11 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	15 625 63 31 25 Espaguetis integrales con salsa de zanahoria y cúrcuma A1 A7 A10 A14 I6 Bacalao en salsa de pimiento Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 I7 I11 - Crema y panini de jamón y queso. Fruta	16 752 75 27 37 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Huevos rotos con jamón serrano y tostas de pan horneado A1 A7 I5 I2 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	17 535 42 23 30 Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6 Jamoncitos de pollo al horno I5 I7 I8 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 698 75 28 31 Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6 Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	21 663 95 28 19 Crema de calabaza ECO Pollo con tomate, patatas y pimiento verde Guarnición: ensalada de aguacate Fruta de temporada - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	22 772 73 35 37 Potaje de garbanzos estofados con chorizo A9 I6 I11 I18 I5 I2 I7 Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	23 813 101 24 32 Tricolor de verduras A6 Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8 Guarnición: ensalada ecológica Yogur natural sin azúcar con fruta A9 - Crema de verduras con jamón y picatostes	24 979 85 54 44 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Salmón al horno con salsa de mostaza A8 A3 A9 A10 I7 I8 I11 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Pavo con col al pimentón. Fruta
27 720 85 28 30 Hervido de la región Pollo estilo kentuky A1 A10 A14 I6 I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	28 901 86 42 40 Ensalada murciana A7 A8 I8 I7 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I6 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Fruta de temporada ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 684 94 25 22 Crema suave de calabacín y puerro Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A5 A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 723 80 35 29 Paella de pollo I8 I5 I7 Calamares en salsa de tomate A4 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	31 674 52 18 43 ¡A las bravas! (patatas, salsa brava suave casera, mahonesa y pimentón dulce) A7 I7 Albóndigas mixtas en salsa jardinera A3 A14 I6 I5 I7 I8 I11 I2 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada Pizza casera capresse

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@riconchef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia