



RICOCHF



Menú Ovolutovegetariano - octubre

Colegio Miralmonite



06 699 50 36 39 Guisado de patata con verduras A3 Revuelto del chef A7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - Cous cous vegetal. 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 veganas en salsa (V)	08 1048 73 49 61 Ensalada completa con huevo A7 Paella de verduras Zarangollo A7 I7 Queso fresco A9 I11 I7 Dip de hummus de calabaza con nachos	09 720 82 43 23 Macarrones a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 Wok vegetal A14 A1 Fruta de temporada Tosta de tomate natural y queso	10 630 55 30 31 Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Tortilla francesa con queso A9 A7 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)
13 734 102 14 29 Arroz con verduras y legumbres A1 A12 A13 A14 Hummus cremoso con miel y queso feta, acompañado de nachos A3 A9 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Guisantes salteados con tomate y cebolla	14 761 85 42 28 Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A5 A13 A14 A1 A12 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz	15 631 63 33 25 Espaguetis integrales con salsa de zanahoria y cúrcuma A1 A7 A10 A14 I6 Tortilla paisana (pimiento, cebolla, calabacín) A7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 I7 I11 Panini de queso	16 752 75 27 37 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Huevos a la flamenca "con sus tostas" A7 A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ensalada de quinoa. Fruta	17 535 42 23 30 Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6 Dados de tofu con salsa de champiñones (V) A14 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 698 75 28 31 Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14 Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno	21 663 95 28 19 Crema de calabaza ECO Salchichas veganas con pisto Guarnición: ensalada de aguacate Fruta de temporada Noodles de arroz con verduras	22 772 73 35 37 Garbanzos con verduras Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Hamburguesa de coliflor y queso	23 813 101 24 32 Tricolor de verduras A6 Arroz de verduras Guarnición: ensalada ecológica Yogur natural sin azúcar con fruta A9 Crema de alubias con puerro y boniato	24 979 85 54 44 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Wok vegetal con soja texturizada (V) A14 A1 A13 A5 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta
27 720 85 28 30 Hervido de la región Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Garbanzos especiados con dados de boniato (V)	28 901 86 42 40 Ensalada completa con huevo A7 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I6 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Fruta de temporada ecológica Ensalada de lechuga, piña y cherry	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 verduras Tortilla con queso A7 A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Brocheta de verduras con seitán (V)	31 674 52 18 43 ¡A las bravas! (patatas, salsa brava suave casera, mahonesa y pimentón dulce) A7 I7 Albóndigas veganas en salsa (V) A1 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 ovolutovegetariano I7 - No apto vegano

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