



RICOCHF



Menú sin pescado - octubre

Colegio Miralmonte



06 699 50 36 39 Guisado de patata con verduras A3 Lomo de cerdo (cinta) en salsa 18 12 17 15 Guarnición: guisantes salteados 16 Fruta de temporada Solomillo de cerdo en salsa con cous cous	07 724 72 32 31 Alubias blancas estofadas A3 16 110 Tortilla de queso A9 A7 17 111 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	08 1048 73 49 61 Ensalada completa con huevo A7 Paella de pollo 18 15 17 Zarangollo A7 17 Queso fresco A9 111 17 Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo	09 720 82 43 23 Macarrones a la italiana A1 A7 A9 A10 (con con tomate y queso) A14 18 17 111 Wok de pavo con salsa de soja A14 A1 Fruta de temporada Tosta de tomate y queso fresco	10 630 55 30 31 Puré de verduras y legumbres A3 A1 16 19 110 Pollo asado en su jugo 15 18 17 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada Roti de pavo con tomate aliñado
13 734 102 4 29 Arroz con taquitos de magro Hummus cremoso con miel y queso A3 A9 feta, acompañado de nachos 111 17 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 761 85 42 28 Lentejas con verduras ECC A1 A3 16 19 Ternera en salsa 15 18 17 111 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada Ragut de magro en salsa con cous cous	15 625 63 31 25 Espaguetis integrales con salsa de zanahoria y cúrcuma A1 A7 A10 A14 16 Tortilla paisana Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 17 111 - Crema y panini de jamón y queso. Fruta	16 752 75 27 37 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 16 17 111 110 Huevos rotos con jamón serrano y tostas de pan horneado A1 A7 15 12 18 17 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 17 111 16 Jamoncitos de pollo al horno 15 17 18 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 17 111 16 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 - Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta	22 772 73 35 37 Potaje de garbanzos estofados con chorizo A9 16 111 11 18 15 12 17 Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 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 12 15 17 18 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 16 19 Pavo en salsa 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 16 18 17 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	28 901 86 42 40 Ensalada completa con huevo A7 Alubias blancas guisadas con verduras A3 16 110 Tortilla de patatas A7 17 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 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 723 80 35 29 Paella de pollo 18 15 17 Lomo al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada 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 17 Albóndigas mixtas en salsa jardinera A3 A14 16 15 17 18 111 12 Guarnición: guisantes salteados 16 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@ricochef.es - C/ Sequia De Metalla 2 - 46210 Picanya, Valencia