



RICOCHF

Menú basal - diciembre

Colegio Miralmonte



01 794 81 26 40 Macarrones integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Lomo de cerdo (cinta) en salsa I7 I2 I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Hervido valenciano con huevo poché. Fruta	02 792 74 31 41 Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Rabas empanadas A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I8 I7 I6 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Fruta de temporada - Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	03 690 52 35 36 Crema de guisantes con huevo picado A7 A3 I7 I6 Pollo al chilindrón (con salsa casera de pimiento, tomate y cebolla) I7 I8 I5 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Cuajada A9 I11 I7 - Salmón con verduras. Fruta	04 649 92 23 18 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	05 737 86 28 30 Paella de pollo I8 I5 I7 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta				
FESTIVO					09 500 43 18 27 Guisado de patatas con majado A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Sopa de fideos y alitas de pollo. Fruta	10 761 76 33 33 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 A4 A11 I7 I8 Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural sin azúcar con fruta A9 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	11 1099 104 51 50 Ensalada murciana A7 A8 I8 I7 I8 I5 I7 I2 Paella de magro Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A1 A12 A13 A14 I6 Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	12 523 65 27 18 Sopa de pescado con fideos A3 A11 A4 A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Solomillo de pollo kentuky A1 A2 A9 A14 I11 I6 I5 I7 I8 Guarnición: cascos de patata asada Fruta de temporada - Salmón con calabacín. Fruta
15 686 87 37 21 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Salmón al horno al eneldo, miel y naranja A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Wok de pollo con verduras. Fruta	16 674 78 21 28 Arroz integral con tomate Longanizas A3 A9 I5 I2 I7 I8 I11 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar con fruta A9 - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	17 603 83 28 16 Crema de calabaza ECO Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) y queso A14 A12 A1 A13 A9 I6 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Hervido valenciano con huevo poché. Fruta	18 651 68 37 22 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	19 893 77 40 45 Sopa de Navidad (con fideos) A1 A10 A14 A7 I6 I7 I2 I5 I8 Hamburguesa completa (pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I2 I11 I6 Guarnición: patatas fritas Bolitas navideñas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6 I6 I11 I7 - Brochetas de salmón con verduras. Fruta.				

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 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia