



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - diciembre

Colegio Miralmonte



01 794 81 26 40 Macarrones integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Tortilla francesa A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)	02 792 74 31 41 Lentejas con verduras A1 A3 Berenjena en tempura (V) A1 A9 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Fruta de temporada Crema de puerros y patata	03 690 52 35 36 Crema de guisantes con huevo picado A7 A3 I7 I6 Hamburguesa de verduras A3 A1 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Cuajada A9 I11 I7 Menestra de verduras salteadas con chips de boniato	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 verduras 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 queso A9 A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta	10 761 76 33 33 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Dados de tofu con pisto (V) A14 Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural sin azúcar con fruta A9 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	11 1099 104 51 50 Ensalada completa con huevo A7 Paella de verduras Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A1 A12 A13 A14 I6 Fruta de temporada Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz	12 523 65 27 18 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 Bastones de verduras en tempura (V) A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Guarnición: cascós de patata asada Fruta de temporada Brócoli gratinado
15 686 87 37 21 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tosta de queso fresco A1 A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Wok vegetal con taquitos de queso fresco	16 674 78 21 28 Arroz integral con tomate Salchichas veganas con pisto Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar con fruta A9 Dados de tofu con pisto (V)	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 (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)	18 651 68 37 22 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A1 A12 A13 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Noodles de arroz con verduras	19 893 77 40 45 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 Hamburguesa de verduras A3 A1 Guarnición: patatas fritas Bolitas navideñas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6 I6 I11 I7 Brocheta de verduras con seitán (V)

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia