



RICOCHF

Menú Apto para APLV - noviembre

Colegio Miralmonte



03 631 60 28 28 Sopa de ave A1 A7 El pisto de Vanessa: pisto tradicional con soja texturizada y patatas dado A1 A5 A12 A13 A14 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alas de pollo con boniato. Fruta	04 781 77 33 38 Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Zarangollo A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	05 539 46 22 29 Tricolor de verduras (menestra con tomate y maíz) Pavo en salsa Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	06 746 65 35 26 Arroz integral tres delicias (huevo, verduras) con salsa de soja A7 A1 A14 I7 I6 Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 Albóndigas de pollo en salsa	07 746 78 33 33 Crema de legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Jamoncitos de pollo al horno I5 I7 I8 Guarnición: patatas fritas Fruta de temporada - Hervido valenciano con huevo poché. Fruta
10 530 63 17 22 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Quesadilla vegana A1 A12 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	11 816 78 31 41 Guarnición: coleslaw (ensalada de col) A7 I7 Crema de calabaza y zanahoria ECO Magro de cerdo guisado al San Martín I5 I2 I8 I7 I6 Postre especial (sin lácteos) A7 A1 - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	12 588 50 22 33 Guisado de patatas con verduras de temporada Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao con verduras. Fruta	13 769 59 39 36 Españolitos integrales con cebolla y champiñones A1 A7 Merluza a la marinera A8 I8 I7 Guarnición: judías verdes salteadas I6 "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Menestra con ajitos y lomo. Fruta	14 664 60 30 31 Fabada vegetal Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Fajitas de pollo con verduras. Fruta
17 728 84 34 27 Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A5 A13 I6 Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A8 I7 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Tiras de pollo con pisto. Fruta	18 650 87 28 21 Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Chips de calabacín caseros (V) Fruta de temporada - Crema de verduras con jamón y picatostes	19 601 66 19 29 Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con "pan tumaca" A7 A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	20 702 78 24 32 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Longanizas 100% pollo a la lionesa (al horno con cebolla) A3 I6 I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	21 707 84 30 27 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Solomillo de cerdo con patatas dado A3 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Huevos al plato con guisantes. Fruta
24 695 60 45 30 Guisado de patata con verduras A3 Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso) - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	25 723 63 40 33 Sopa de ave A1 A7 Cocido completo (sin pelota) Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	26 647 86 17 27 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6 Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de aguacate "Alpro" soja natural A14 A13 A1 Crema de puerros y pera	27 713 94 30 21 Alubias pintas con verduras I6 I10 Tosta de revuelto de huevo con tomate A7 A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	28 675 67 25 33 Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Pollo asado con piña I5 I7 I8 Guarnición: patata dado Fruta de temporada Boquerones enharinados caseros (con maicena)

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