



RICOCHF

Menú basal - noviembre

Colegio Miralmonte



03 631 60 28 28 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 El pisto de Vanessa: pisto A1 A5 tradicional con soja A12 A13 texturizada y patatas dado 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 de nata y pimiento A9 I11 I5 I7 I8 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	06 746 65 35 26 Arroz integral tres delicias A7 A1 (huevo, verduras) con salsa de soja A14 I7 I6 Boquerones A1 A3 A8 A11 A4 enarainados caseros A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	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 A3 espinacas I6 Quesadilla de maíz y A1 A9 A12 A14 queso I11 I7 I6 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 I5 I2 I8 San Martín I7 I6 Bizcocho casero de A9 A7 A1 A10 naranja y canela A14 I11 I7 I6 - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	12 588 50 22 33 Guisado de patatas con verduras de temporada Alitas de pollo adobadas A1 A14 I5 I6 al horno I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	13 769 59 39 36 Espaguetis A9 A1 A7 A14 A10 integrales a la I8 I5 I2 I7 I11 I6 carbonara I6 Merluza a la marinera A8 I8 I7 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Yogur A9 I7 I11 - Menestra con ajitos y lomo. Fruta	14 664 60 30 31 Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 asturiana I7 I6 I11 I10 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Fajitas de pollo con verduras. Fruta
17 728 84 34 27 Macarrones integrales A1 A14 A7 con boloñesa vegetal A10 A5 A13 I6 Rustidera de bacalao (con cebolla A8 I7 y pimiento rojo) I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Tiras de pollo con pisto. Fruta	18 650 87 28 21 Moje murciano (tomate, A8 A7 aceituna, atún, huevo cocido) I8 I7 Lentejas con verduras de A1 I6 temporada y arroz I9 Guarnición: calabacín rebozado I11 Fruta de temporada - Crema de verduras con jamón y picatostes	19 601 66 19 29 Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con tostadita A1 A7 horneada de tomate y queso A9 I11 I7 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 A3 I6 lionesa (al horno con cebolla) I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7 - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	21 707 84 30 27 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Solomillo de cerdo en salsa A9 I8 I11 con puré de patata I2 I5 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Huevos al plato con guisantes. Fruta
24 695 60 45 30 Guisado de patata, A3 I5 I7 I8 verdura y ternera I11 I6 Merluza en salsa verde(aceite A8 A1 de oliva, harina, ajo y perejil) A10 A14 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	25 723 63 40 33 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 completo I5 I8 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	26 647 86 17 27 Entrante de hummus de A3 I6 remolacha con nachos I6 Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de aguacate Yogur natural A9 I11 I7 - Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	27 713 94 30 21 Alubias pintas con verduras I6 I10 Tosta casera horneada A1 A7 (tomate, huevo revuelto, A9 I11 queso) I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	28 675 67 25 33 Crema de calabacín y zanahoria ECO A1 con picatostes integrales caseros Pollo asado con piña I5 I7 I8 Guarnición: patata dado Fruta de temporada - Boquerones rebozados con tomate aliñado

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