



RICOCHF



Menú Ovolactovegetariano - noviembre



Colegio Miralmonte



03 631 60 28 28 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 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 Hummus de aguacate con bastones de boniato	04 781 77 33 38 Lentejas con verduras A1 A3 Zarangollo A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica Brocheta de verduras con seitán (V)	05 539 46 22 29 Tricolor de verduras (menestra con tomate y maíz) Hamburguesa de falafel A1 A3 A4 A6 A8 A9 A11 A13 A14 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada Revuelto de huevo con champiñón	06 746 65 35 26 Arroz integral tres delicias (huevo, verduras) con salsa de soja A7 A1 A14 I7 I6 Bastones de verduras en tempura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 Albóndigas veganas en salsa (V)	07 746 78 33 33 Crema de legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Dados de tofu con salsa de champiñones (V) A14 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 de maíz y queso A1 A9 A12 A14 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	11 816 78 31 41 Guarnición: coleslaw (ensalada de col) A7 I7 Crema de calabaza y zanahoria ECO Albóndigas veganas en salsa (V) A1 Bizcocho casero de naranja y canela A9 A7 A1 A10 A14 I11 I7 I6 - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	12 588 50 22 33 Guisado de patatas con verduras de temporada Salchichas veganas con pisto Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Menestra de verduras salteadas con chips de boniato	13 769 59 39 36 Españolitos integrales a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A5 A13 A14 A1 A12 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Yogur A9 I7 I11 Menestra de verduras rehogadas	14 664 60 30 31 Fabada vegetal Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada Canelones de espinacas
17 728 84 34 27 Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A5 A13 I6 Judías verdes salteadas con cebolla Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	18 650 87 28 21 Lechuga, tomate y huevo A7 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Guarnición: calabacín rebozado I11 Fruta de temporada Crema de alubias con puerro y boniato	19 601 66 19 29 Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Dados de tofu con pisto (V)	20 702 78 24 32 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Salchichas veganas a la lionesa (al horno con cebolla) Guarnición: ensalada de temporada Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7 Ensalada con espárragos	21 707 84 30 27 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Huevo cocido con puré de patata (Sin mantequilla) A9 A1 A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta
24 695 60 45 30 Guisado de patata con verduras A3 Wok vegetal A14 A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno	25 723 63 40 33 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 Garbanzos especiados con dados de boniato (V) A3 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada Hervido de otoño	26 647 86 17 27 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6 Arroz a la hortelana Guarnición: ensalada de aguacate Yogur natural A9 I11 I7 Crema de puerros y patata	27 713 94 30 21 Alubias pintas con verduras I6 I10 Tosta casera horneada (tomate, huevo revuelto, queso) A1 A7 A9 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Gratén de patatas, verduras y queso	28 675 67 25 33 Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Hamburguesa de falafel A1 A3 A4 A6 A8 A9 A11 A13 A14 Guarnición: patata dado Fruta de temporada Brócoli con patatas y garbanzos especiados (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 - Huevo 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 - B4058587 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia