



RICOCHF

## Menú sin pescado - 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 verduras con seitán (V)

**05** 539 46 22 29

Tricolor de verduras (menestra con tomate y maíz)  
Pavo en salsa de nata y pimienta 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 (huevo, verduras) con salsa de soja A7 A1 A14 I7 I6  
Escalope de lomo cinta empanado casero A14 A1 A7 A10  
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 espinacas A3 I6  
Quesadilla de maíz A1 A9 A12 A14 y queso I11 I7 I6  
Guarnición: ensalada de temporada  
Fruta de temporada

- Solomillo de cerdo en salsa con cous cous

**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  
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  
Alitas de pollo adobadas A1 A14 I5 I6 al horno I7 I8  
Guarnición: ensalada de temporada  
Fruta de temporada

- Tortilla francesa con bastones de boniato

**13** 769 59 39 36

Espaguetis integrales a la carbonara A9 A1 A7 A14 A10 I8 I5 I2 I7 I11 I6  
Contramuslo de pollo con salteado de champiñón y cebolla A3  
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 con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A5 A13 I6  
Lomo a la plancha con pimienta  
Guarnición: patatas panaderas (al horno)  
Fruta de temporada

- Tiras de pollo con pisto. Fruta

**18** 650 87 28 21

Lechuga, tomate y huevo A7  
Lentejas con verduras de temporada A1 I6 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

- Ragut de magro con cherry. 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, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6  
Wok de pavo con salsa de soja A14 A1  
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 completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8  
Guarnición: ensalada ecológica  
Fruta de temporada

- Hervido valenciano con huevo

**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 con panceta crispy. Fruta

**27** 713 94 30 21

Alubias pintas con verduras I6 I10  
Tosta casera horneada A1 A7 (tomate, huevo revuelto, queso) A9 I11 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

- Roti de pavo 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