



RICOCHF



Menú Apto para APLV - enero



Colegio Miralmonte



FESTIVO



08

524 47 25 26

Guisado de patata con pescado A8 A3 I8 I7
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

- Verduras y salmón al papillote. Fruta

09

652 54 25 37

Crema de verduras de invierno
Jamoncitos de pollo en su jugo I5 I7 I8
Guarnición: patatas fritas
Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

12

753 77 31 36

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Merluza enharinada casera A1 A8 A4 A11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

13

823 85 23 42

Ensalada de lechuga, atún, pepino, aceitunas, aguacate A8
Macarrones con boloñesa de pollo (Sin lácteos) A1 A7 A10 A14
Guarnición: maíz ECO salteado
Fruta de temporada

- Bacalao con verduras. Fruta

14

539 45 17 32

Crema Bretona (alubias, puerros) sin lácteos A3
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

15

611 50 30 30

Guisado de patata con verduras A3
Racout de pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14
Guarnición: ensalada de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta

16

784 92 29 33

Arroz integral a la cubana con huevo A7 I7
Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

19

806 79 49 31

Pasta con salsa de calabaza (sin lácteos) A1 A7 A10 A14
Bacalao en salsa mery (ajo y perejil) A4 A8 A11 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Salmón con manzana laminada

20

805 70 31 44

Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7
Pintxo con longaniza de pollo A1 A3
Guarnición: ensalada de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Pavo con col al pimentón. Fruta

21

776 88 25 35

Paella de magro I8 I5 I7 I2
Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A13 A14 A1 A12 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta

22

627 67 28 27

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Tortilla con fiambre de pavo A7 I8 I5 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

23

566 57 24 25

Crema de calabacín y zanahoria ECO
Pechuga de pollo a las finas hierbas
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Dorada con chips de boniato. Fruta

26

776 83 28 36

Arroz de verduras
Tortilla francesa A7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

27

637 69 25 28

Hervido de la región
Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7
Guarnición: chips de boniato
Fruta de temporada

- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta

28

796 79 30 40

Lentejas con verdura A9 A1 A3 A14 I2 ECO y chorizo I5 I7 I8 I9
Merluza enharinada casera A1 A8 A4 A11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pavo asado con piña. Fruta

29

723 63 40 33

Sopa de ave A1 A7
Cocido completo (sin pelota)
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

FESTIVO



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario 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