



RICOCHF



Menú basal - enero



Colegio Miralmonte



FESTIVO



12 753 77 31 36

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Boquerones A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11
rebozados A14 I8 I7 I11 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

13 823 85 23 42

Ensalada de lechuga, atún, pepino, A8
aceitunas, aguacate
Macarrones A1 A3 A9 A14 A7 A10
integrales I8 I7 I6 I11 I5 I2
boloñesa
Guarnición: maíz ECO salteado
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

14 539 45 17 32

Crema bretona (alubias A9 I6 I7
blancas y puerros) I11 I10
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

15 611 50 30 30

Gratinado suave de coliflor A9 A1 A10
y patata con bechamel A14 I7 I11 I6
Pavo al curry suave A9 A1 A10 A14 I11
con cous-cous I6 I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta

16 784 92 29 33

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

- Wok de verduras con soja text. Fruta

19 806 79 49 31

Espaguetis integrales con A9 A1 A7
salsa de calabaza A10 A14 A12
gratinados y soja A13 I6 I7 I11
texturizada
Bacalao en salsa mery (ajo y A4 A8 A11
perejil) I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sandwich de queso, salmón y manzana

20 805 70 31 44

Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7
Pintxo de A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7
chistorra I8 I6 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Natillas de vainilla A9 I11 I7

- Pavo con col al pimentón. Fruta

21 776 88 25 35

Paella de magro I8 I5 I7 I2
Pisto tradicional con soja A3 A13
texturizada y patatas A14 A1
panadera 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 la A9 I5 I7 I11
crema I8
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Dorada con chips de boniato. Fruta

26 776 83 28 36

Arroz a A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13
banda (1º) A14 I7 I8 I11 I6
Tortilla de queso A9 A7 I7 I11
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 I5 I8
manzana 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
Rabas A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11
empanadas A14 I8 I7 I6 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pavo asado con piña. Fruta

29 723 63 40 33

Sopa de A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2
fideos I11 I6
Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7
completo I5 I8
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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia