



RICOCHF



Menú Ovolactovegetariano - enero



Colegio Miralmonte



08 524 47 25 26

Guisado de patata con verduras A3
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

Coca de verduras y tofu

09 652 54 25 37

Crema de verduras de invierno
Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A1 A12 A13 A14
Guarnición: patatas fritas
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

12 753 77 31 36

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Bastones de verduras en tempura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

13 823 85 23 42

Ensalada de lechuga, atún, pepino, aceitunas, aguacate A8

Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A5 A13

Guarnición: maíz ECO salteado

Fruta de temporada

Menestra de verduras salteadas con chips de boniato

14 539 45 17 32

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10

Tortilla de patatas A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

Ensalada Caprese (tomate, queso fresco, orégano)

15 611 50 30 30

Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6

Cous cous con verduras y garbanzos al curry (V) A1 A10 A14 A3

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 duro A7 I7

Soja texturizada salteada con maíz, zanahoria y guisantes A13 A14 A5 A1 A12

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

19 806 79 49 31

Espaguetis integrales con salsa de calabaza gratinados y soja texturizada A9 A1 A7 A10 A14 A12 A13 I6 I7 I11

Brocheta de verduras con parmentier de patata (V) A3

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

Sandwich de queso y tomate con chips

20 805 70 31 44

Guisado de patatas con verduras y legumbres A3

Pintxo con salchicha vegana A1

Guarnición: ensalada de temporada

Natillas de vainilla A9 I11 I7

- Cous cous vegetal. Fruta

21 776 88 25 35

Paella de verduras

Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A13 A14 A1 A12 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

Revuelto de huevo con champiñón

22 627 67 28 27

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Tortilla francesa A7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

Gratén de patatas, verduras y queso

23 566 57 24 25

Crema de calabacín y zanahoria ECO

Dados de tofu con salsa de champiñones (V) A14

Guarnición: mazorca de maíz

Fruta de temporada

Tortilla con berenjena rebozada

26 776 83 28 36

Arroz de verduras

Tortilla de queso A9 A7 I7 I11

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

Ensalada de lechuga, piña y cherry

27 637 69 25 28

Hervido de la región

Pisto tradicional con soja texturizada A1 A12 A13 A14

Guarnición: chips de boniato

Fruta de temporada

Panini de queso

28 796 79 30 40

Lentejas con verduras ECO A1 A3

Berenjena en tempura (V) A1 A9

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ensalada de quinoa. Fruta

29 723 63 40 33

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6

Garbanzos especiados con dados de boniato (V) A3

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

Hervido de otoño



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