



RICOCHF



Menú sin pescado - enero



Colegio Miralmonte



08 524 47 25 26

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

- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta

09 652 54 25 37

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

- Ragut de ternera. Fruta

12 753 77 31 36

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Lomo a la plancha
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 integrales boloñesa A1 A3 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2
Guarnición: maíz ECO salteado
Fruta de temporada

Tortilla francesa con bastones 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

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

15 611 50 30 30

Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6
Pavo al curry suave con cous-cous A9 A1 A10 A14 I11 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 I7
Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada
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 A9 A1 A7 A10 A14 A12 A13 I6 I7 I11
Pavo en salsa
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Sándwich club

20 805 70 31 44

Guisado de magro y verduras de temporada
Pintxo de chistorra A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 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 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 crema A9 I5 I7 I11 I8
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta

26 776 83 28 36

Arroz de verduras
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 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
Lágrimas de pollo caseras (maicena)
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pavo asado con piña. Fruta

29 723 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 de temporada
Fruta de temporada

Hervido valenciano con huevo



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

