



RICOCHF



Menú sin gluten - febrero



Colegio Miralmonte



02 670 58 27 37

Crema de verduras de temporada
Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas 15 17 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Boquerones enharinados caseros (con maicena)

09 763 52 26 49

Guisado de patatas, guisantes y huevo duro A7 16 17
Albóndigas mixtas en salsa de tomate A3 A14 15 17 18 111 12 16
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta

16 582 50 20 33

Patatas panaderas con calabacín ECO y pimiento
Magro en salsa 12 15 18 17
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

23 729 84 42 23

Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate
Rustidera de merluza (con cebolla y pimiento rojo) A8 17 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

03 777 67 39 34

Esoquetis (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la carbonara A9
Merluza encebollada A8 17 18
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 111 17

Cabeza de lomo en salsa jardinera

10 691 78 36 26

Arroz a la hortelana
Salmón al horno al eneldo, miel y naranja A8 17 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Panini casero (sin gluten) de jamón york y queso

17 641 64 31 26

Alubias pintas con verduras 16 110
Tortilla calzone A7 A9 A14 12 16 18 111 15
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pavo asado con piña. Fruta

24 723 63 40 33

Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja)
Cocido completo A3 A9 A14 12 16 17 15 18 111
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Dorada con chips de boniato. Fruta

04 750 68 33 37

Potaje de garbanzos con verduras y calabacín ECO A3
Tortilla de queso A9 A7 17 111
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

11 724 72 28 36

Fideuà melosa con fideo fino (Sin gluten/huevo/mostaza/soja) A4 A3 A11 A8
Judías verdes salteadas con bacon 12 15 17 18 16 110
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 111 17

Fajitas (De maíz) de pollo con verduras

18 693 83 26 28

Arroz tres delicias casero (york, zanahoria, tortilla) A7 A9 A14 12 18 15 17 16 111
Calamares en salsa de tomate A3 A8 A11 A4 17 18
Guarnición: judías verdes salteadas 16 110
Fruta de temporada

Tortilla campera

25 817 82 33 38

Crema de champiñones con picatostes caseros (sin gluten) A9
Hamburguesa completa (con pan casero) A14 A9 A1
Guarnición: judías verdes salteadas 16 110
Fruta de temporada

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

05 747 96 22 29

Paella de pollo 18 15 17
Hummus de garbanzos casero A3 16
Guarnición: bastones de boniato
Fruta de temporada

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta

12 582 59 25 26

Crema de alubias con puerro y boniato A3 110 16
Pollo al chilindrón (salsa casera de pimiento, tomate, cebolla) 17 18 15
Guarnición: cascotes de patata asada
Fruta de temporada

Merluza con salsa de tomate

19 694 53 36 34

Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja)
Pisto con atún y patatas panadera A3 A8
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur A9 17 111

- Hervido valenciano y salmón. Fruta.

26 613 75 20 24

Arroz con habichuelas 110
Tortilla francesa A7 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Pizza (sin gluten/mostaza/soja) de jamón york y queso

06 681 63 35 29

Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 16 111 110
Huevos rellenos (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 17 18
Guarnición: guisantes salteados 16
Fruta de temporada

- Bacalao con patatas y espinacas. Fruta

13 688 72 23 33

Paella de magro 18 15 17 12
Tortilla francesa A7 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Dados de tofu con salsa de champiñones (V)

20 586 68 21 24

Potaje de garbanzos con espinacas A3 16
Tosta (sin gluten) de revuelto de huevo con tomate A7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Menestra con ajitos y lomo. Fruta

27 908 55 39 58

Papas con choco A3 A4 A8 A11 17 18
Merluza enharinada casera maicena (sin gluten) A8 A4 A11
Guarnición: moje (tomate, aceitunas, atún, huevo cocido) A7 A8
Postre especial (sin gluten/lácteo/huevo/frutos secos/mostaza/soja)

Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja)

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 - Huevo 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