



RICOCHF



Menú Apto para APLV - 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)	03 777 67 39 34 Esoquetis integrales con cebolla y champiñones A1 A7 Merluza encebollada A8 17 18 Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	04 750 68 33 37 Potaje de garbanzos con verduras y calabacín ECO A3 Tortilla francesa A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Brocheta de verduras (V)	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	06 681 63 35 29 Fabada vegetal Huevos rellenos (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 17 18 Guarnición: guisantes salteados 16 Fruta de temporada - Bacalao con patatas y espinacas. Fruta
09 763 52 26 49 Guisado de patatas, guisantes y huevo duro A7 16 17 Albóndigas de pollo en salsa A3 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta	10 691 78 36 26 Lentejas estofadas con calabaza ECO A1 16 19 Salmón al horno al eneldo, miel y naranja A8 17 18 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Panini casero de taquitos de pavo y tomate (sin queso)	11 724 72 28 36 Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 18 17 16 Judías verdes salteadas con bacon 12 15 17 18 16 110 Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Fajitas de pollo con verduras. 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: cascós de patata asada Fruta de temporada - Merluza con pisto y cous cous. 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 verduras. 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 verduras. Fruta	17 641 64 31 26 Alubias pintas con verduras 16 110 Tortilla de pavo A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	18 693 83 26 28 Arroz tres delicias sin jamón cocido A7 Calamares en salsa de tomate A3 A8 A11 A4 17 18 Guarnición: judías verdes salteadas 16 110 Fruta de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta	19 694 53 36 34 Sopa de ave A1 A7 Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A13 A14 A1 A12 Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Hervido valenciano y salmón. Fruta.	20 586 68 21 24 Potaje de garbanzos con espinacas A3 16 Tosta de revuelto de huevo con tomate A7 A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Menestra con ajitos y lomo. Fruta
23 729 84 42 23 Espirales integrales A1 A7 A14 A13 A5 A10 16 boloñesa vegetal (soja texturizada) 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	24 723 63 40 33 Sopa de ave A1 A7 Patata cocida, verduras de cocido y pollo Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	25 817 82 33 38 Crema de verduras de invierno Hamburguesa de cerdo Guarnición: judías verdes salteadas 16 110 Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	26 613 75 20 24 Arroz con habichuelas 110 Tortilla francesa A7 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Pizza Sin queso Con Champiñones y Atún	27 908 55 39 58 Papas con choco A3 A4 A8 A11 17 18 Merluza enharinada casera A1 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 y alitas de pollo. Fruta

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

