



RICOCHF

Menú basal - 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 rebozados con tomate aliñado	03 777 67 39 34 Espaguetis integrales a la carbonara A9 A1 A7 A10 A14 18 15 12 17 11 16 16 Merluza encebollada A8 17 18 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 111 17 - Lomo en salsa con ñoquis. 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	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 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
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	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 - Crema y panini de jamón y queso. Fruta	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 Yogur natural A9 111 17 - 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: cascos 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 crema de calabaza. Fruta	17 641 64 31 26 Alubias pintas con verduras 16 110 Tortilla calzone A7 A9 A14 12 16 18 111 15 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	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 - Hamburguesa vegetal. Fruta	19 694 53 36 34 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 18 15 17 12 111 16 Pastel de patata con soja texturizada A9 A1 A12 A13 A14 111 16 17 Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 17 111 - Hervido valenciano y salmón. Fruta.	20 586 68 21 24 Potaje de garbanzos con espinacas A3 16 Tosta integral casera horneada (tomate, huevo revuelto y queso) A1 A7 A9 17 111 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Menestra con ajitos y lomo. Fruta
23 729 84 42 23 Espirales integrales boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A13 A5 A10 16 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 fideos A1 A7 A10 A14 18 15 17 12 111 16 Cocido completo A3 A9 A14 12 16 17 15 18 111 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	25 817 82 33 38 Crema de champiñón con picatostes integrales caseros A9 A1 17 111 Hamburguesa de pollo completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 18 17 15 111 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 de jamón york y queso casera. Fruta	27 908 55 39 58 Papas con choco A3 A4 A8 A11 17 18 Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 18 17 111 16 Guarnición: moje (tomate, aceitunas, atún, huevo cocido) A7 A8 Buñuelos de viento A1 A7 A9 A10 A13 A14 16 111 17 - 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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