



RICOCHF



Menú Ovolactovegetariano - febrero



Colegio Miralmonte



02 670 58 27 37 Crema de verduras de temporada Hamburguesa de verduras con patatas asadas A3 A1 A10 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)	03 777 67 39 34 Esoquetis integrales a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A5 A13 A14 A1 A12 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 Gratén de patatas, verduras y queso	04 750 68 33 37 Potaje de garbanzos con verduras y calabacín ECO A3 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Brocheta de verduras (V)	05 747 96 22 29 Paella de verduras Hummus de garbanzos casero A3 I6 Guarnición: bastones de boniato Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	06 681 63 35 29 Fabada vegetal Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada Espinacas salteadas con ajo y patata
09 763 52 26 49 Guisado de patatas, guisantes y huevo duro A7 I6 I7 Albóndigas veganas en salsa (V) A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta	10 691 78 36 26 Lentejas estofadas con calabaza A1 I6 I9 Tortilla de calabacín A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Panini de queso	11 724 72 28 36 Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14 Judías verdes salteadas con cebolla y tomate Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada)	12 582 59 25 26 Crema de alubias con puerro y boniato A3 I10 I6 Hamburguesa de verduras A3 A1 Guarnición: cascós de patata asada Fruta de temporada Garbanzos especiados con dados de boniato (V)	13 688 72 23 33 Paella de verduras Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Dados de tofu con verduras. Fruta
16 582 50 20 33 Patatas panaderas con calabacín ECO y pimienta Revuelto de tofu con verduras A14 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Menestra de verduras salteadas con chips de boniato	17 641 64 31 26 Alubias pintas con verduras I6 I10 Tortilla de queso A9 A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ensalada de quinoa. Fruta	18 693 83 26 28 Arroz tres delicias sin jamón cocido A7 Wok vegetal A14 A1 Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10 Fruta de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta	19 694 53 36 34 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 Pastel de patata con soja texturizada A9 A1 A12 A13 A14 I11 I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 I7 I11 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)	20 586 68 21 24 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Tosta integral casera horneada (tomate, huevo revuelto y queso) A1 A7 A9 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Menestra de verduras rehogadas
23 729 84 42 23 Espirales integrales A1 A7 A14 boloñesa vegetal (soja texturizada) A13 A5 A10 I6 Salchichas veganas con pisto Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	24 723 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 Tortilla con berenjena rebosada	25 817 82 33 38 Crema de champiñón con picatostes integrales caseros A9 A1 I7 I11 Hamburguesa de verduras con queso A9 A1 A10 A14 Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10 Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	26 613 75 20 24 Arroz con habichuelas I10 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Pizza casera capresse	27 908 55 39 58 Guisado de patata con verduras A3 Bastones de verduras en tempura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Guarnición: moje (tomate, aceitunas, atún, huevo cocido) A7 A8 Buñuelos de viento A1 A7 A9 A10 A13 A14 I6 I11 I7 Sopa de verduras con fideos

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