



RICOCHF

Menú basal - marzo

Colegio Miralmonte



02 700 75 26 30

Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6

Merluza jugosa con salsa tártara ligera A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7

Guarnición: guisantes salteados I6

Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

03 662 63 39 28

Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Revuelto de atún A8 A7 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de ternera. Fruta

04 922 98 29 45

Paella de magro I8 I5 I7 I2

Tosta de pan con sobrasada y queso A3 A6 A9 A14 A1 I8 I2 I5 I11

Guarnición: mojete (tomate, aceitunas, atún, huevo cocido) A7 A8 I8

Flan de vainilla A9 I11 I7

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

05 716 72 26 35

Hervido de la región

Dados de pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

06 768 93 37 26

Potaje de garbanzos con verduras ECO A3

Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

09 722 76 30 33

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Pincho de tortilla de patatas con all i oli A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 866 65 39 44

Espaguetis integrales boloñesa A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6

Bacalao en salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8

Guarnición: guisantes salteados I6

Yogur natural A9 I11 I7

- Coliflor especiada con atún. Fruta

11 515 63 26 17

Crema de calabaza y zanahoria ECO

Contramuslo de pollo al chilindrón (salsa casera de pimiento, tomate, cebolla) I7 I8 I5

Guarnición: patatas panaderas (al horno)

Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

12 668 73 30 28

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Cabeza de lomo rustida al horno en salsa I7 I8 I5 I2

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Musaka de berenjena. Fruta

13 678 94 16 26

Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6

Arroz a banda (1º) A3 A4 A8 A11 I7 I8 I11 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

16 720 77 36 28

Guisado de patata con merluza A8 A3 I8 I7

Hamburguesa completa (pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I11 I6 I2

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Calamares enharinados con champiñones

17 767 90 43 22

Arroz a la cubana con huevo A7

Abadejo al horno en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Rotti de pavo en salsa de arándanos

18 806 76 42 38

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9

Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8

Guarnición: patatas panaderas (al horno)

Yogur natural A9 I11 I7

- Boquerones rebozados con tomate aliñado

FESTIVO

20 604 71 30 22

Fideos a la cazuela de magro A1 A7 A10 A14 I5 I2 I6 I7 I8

Huevos rellenos (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I7 I8

Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10

Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

23 799 83 40 32

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Ternera en salsa I5 I8 I7 I11

Guarnición: patatas bravas A7

Fruta de temporada

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

24 453 44 20 22

Guisado de patatas y rape A3 A8 A11 A4 I8 I7

Revuelto de calabacín A7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

25 923 101 30 43

Ensalada completa con aguacate y queso fresco A9 I11 I7

Macarrones con boloñesa vegetal (soja text) A14 A1 A7 A13 A10 A5 A12 I6

Guarnición: guisantes salteados I6

POSTRE PASCUERO A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10 I7 I6 I11

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

26 677 66 32 30

Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8

Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Yogur A9 I7 I11

- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta

FESTIVO

30 0 0 0 0

DÍA FESTIVO

FESTIVO



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