



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - marzo

Colegio Miralmonte



02 700 75 26 30 Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6 Revuelto de tofu con verduras A14 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada Gratén de patatas, verduras y queso	03 662 63 39 28 Lentejas con verduras A1 A3 Revuelto de queso A7 A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	04 922 98 29 45 Paella de verduras Tosta de queso A1 A9 Guarnición: ensalada de temporada Flan de vainilla A9 I11 I7 - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	05 716 72 26 35 Hervido de la región Verduras salteadas con soja texturizada y cous cous A1 A14 A10 A12 A13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Pad thai con tofu (tallarines con salteado thai y salsa de soja)	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 alioli A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	10 866 65 39 44 Espaquetis con boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A13 A5 A10 Patatas a lo pobre Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural A9 I11 I7 Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz	11 515 63 26 17 Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa de verduras A3 A1 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 Albóndigas veganas en salsa (V) A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Pastel de patata con soja texturizada	13 678 94 16 26 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 Arroz de verduras Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Ensalada de lechuga, piña y cherry
16 720 77 36 28 Guisado de patata con verduras A3 Hamburguesa de verduras A3 A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Hamburguesa de falafel	17 767 90 43 22 Arroz a la cubana con huevo A7 Tortilla de calabacín A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	18 806 76 42 38 Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Salchichas veganas con pisto Guarnición: patatas panaderas (al horno) Yogur natural A9 I11 I7 Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)	FESTIVO 	
23 799 83 40 32 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A5 A13 A14 A1 A12 Guarnición: patatas bravas A7 Fruta de temporada Tosta de revuelto de huevo con tomate	24 719 70 27 37 Guisado de patatas con verduras y legumbres A3 Revuelto de calabacín A7 Guarnición: ensalada de temporada POSTRE PASCUERO A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10 I7 I6 I11 Ensalada con espárragos	25 657 75 24 29 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 Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	26 677 66 32 30 Arroz de verduras Dados de tofu con pisto (V) A14 Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 I7 I11 Wok vegetal con taquitos de queso fresco	20 604 71 30 22 Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14 Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10 Fruta de temporada - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
30 0 0 0 0 DÍA FESTIVO FESTIVO - Wok de verduras con soja text. Fruta	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

Kilocalorias Proteinas 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

