



RICOCHF

Menú sin gluten - marzo

Colegio Miralmonte



02 700 75 26 30 Pasta (sin gluten/huevo/soja/mostaza) a la napolitana A9 Merluza jugosa con salsa tártara ligera A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada Cabeza de lomo en salsa jardinera	03 662 63 39 28 Alubias blancas de la abuela A3 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 (sin gluten) de sobrasada y queso A3 A6 A9 A14 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 Pavo en salsa con patatas 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 Quesadilla (tortita de maíz) de maíz y queso A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Tortilla campera
09 722 76 30 33 Guisado de patata con verduras A3 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 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la boloñesa gratinados A3 A9 A14 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 - Huevos al plato con guisantes. 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 - Lomo de cerdo con chips de boniato. 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 (con pan sin gluten) A9 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Calamares en salsa	17 767 90 43 22 Arroz a la cubana con huevo A7 Abadejo en salsa mery A8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Rotti de pavo en salsa de arándanos	18 806 76 42 38 Alubias blancas guisadas con verduras A3 Alitas de pollo al horno Guarnición: patatas panaderas (al horno) Yogur natural A9 I11 I7 Boquerones enharinados caseros (con maicena)	FESTIVO	
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 Panini (sin gluten) de tomate y atún	24 719 70 27 37 Guisado de patatas y rape A3 A8 A11 A4 I8 I7 Revuelto de calabacín A7 Guarnición: ensalada de temporada Huevo de chocolate pascuero A5 A9 A13 A14 - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	25 657 75 24 29 Ensalada completa con aguacate y queso fresco A9 I11 I7 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la boloñesa de pollo gratinados A9 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - 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 jardinera (tomate, cebolla, guisantes, zanahoria)	20 604 71 30 22 Fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja/) a la cazuela de magro Huevos rellenos (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I7 I8 Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10 Fruta de temporada Pastel de salmón
30 0 0 0 0 DÍA FESTIVO FESTIVO Wok de pollo sin salsa de soja	FESTIVO	FESTIVO		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja 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

