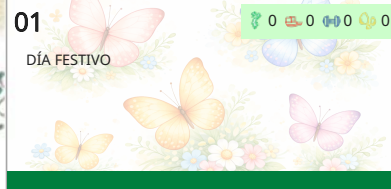




RICOCHF

Menú Apto para APLV - abril

Colegio Miralmonte



07 703 84 31 25
Espirales integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8
Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 enharinados caseros A11 I6 I7 I8
Guarnición: tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
- Tortilla de coliflor con ensalada. Fruta

08 719 90 23 28
Paella de pollo I8 I5 I7
Pisto tradicional con garbanzos y patatas A3 casera I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

09 546 51 29 24
Guisado de patata con verduras A3 I6
Bacalao a la vizcaína A1 A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

10 721 67 32 35
Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Revuelto del chef A7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Pechuga rellena al horno. Fruta

13 1064 94 50 50
Macarrones con salsa de verduras A1 A7 A10 A14
Salmón al horno A8
Guarnición: tosta de hummus de garbanzos A1 A3 I6
Fruta de temporada

14 607 60 26 29
Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales A1
Contramuslo de pollo al horno con cebolla y tomate I8 I7 I5
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada
- Crema de verduras de temporada con picatostes

15 654 71 36 26
Lentejas con verduras A1 A3
Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Ensalada completa con aguacate

16 586 45 27 31
Sopa de ave A1 A7
Pavo en salsa I7 I5 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

17 530 55 14 28
Hervido de la región I10 I6
Revuelto de calabacín A7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Merluza con pisto y cous cous. Fruta

20 519 45 20 28
Guisado de verduras de primavera A3
Calamares en salsa de tomate A3 A8 A11 A4 I7 I8
Guarnición: judías verdes A9 A14 I2 I5 salteadas con jamón york I7 I8 I6 I10
Fruta de temporada
- Hamburguesa vegetal. Fruta

21 723 63 40 33
Sopa de ave A1 A7
Patata cocida, verduras de cocido y pollo
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Salmón con calabacín. Fruta

22 774 69 32 41
Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada I8 I7 I5 I2
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Alas de pollo con boniato. Fruta

23 585 35 39 31
Guisado de magro A3 I2 I5 I8 I7
Revuelto de atún A8 A7 I7 I8
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
"Alpro" soja natural A14 A13 A1
- Pescado con verduras al papillote. Fruta

24 753 109 19 26
Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Panini casero de atún y tomate (sin queso) A1 A8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Brocheta de verduras (V)

27 665 76 34 26
Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9
Huevos al horno con tomate A7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Tiras de pollo con pisto. Fruta

28 853 98 43 30
Espaguetis a la napolitana (sin queso) A1 A7
Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo, perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica
- Quiche de verduras. Fruta

29 669 36 23 46
Patata hervida
Albóndigas de pollo en salsa A3
Guarnición: ensalada de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1
- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta

30 679 94 16 26
Entrante de hummus de garbanzos con nachos A3 I6
Arroz de verduras
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Salmón con manzana laminada



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

EGG HUNT!