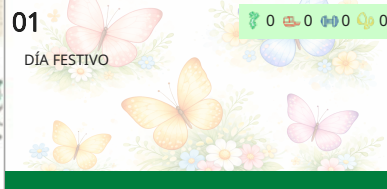




RICOCHF

Menú basal - abril

Colegio Miralmonte



01

DÍA FESTIVO

0 0 0 0 0



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 panadera A3 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 de queso A7 A9 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pechuga rellena al horno. Fruta

13 1064 94 50 50
Macarrones a la carbonara A9 A14 A3 A1 A7 A10 I7 I8 I5 I2 I6 I11
Salmón al horno con salsa de mostaza A8 A3 A9 A10 I7 I8 I11
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

- Vichyssoise con huevo, jamón y picatostes. Fruta

15

654 71 36 26

Lentejas con chorizo A9 A1 I5 I2 I7 I6 I8 I11 I9
Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ensalada de tomate, burrata y aguacate aliñada

16

586 45 27 31

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
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 salteadas con jamón york A9 A14 I2 I5 I7 I8 I6 I10
Fruta de temporada

21

723 63 40 33

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11
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)
Yogur natural A9 I11 I7

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

24

753 109 19 26

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Panini de queso A1 A9 I11 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

27 665 76 34 26
Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9
Huevos turcos (huevo cocido, salsa de tomate, queso) A7 A9 I7 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

28

853 98 43 30

Espaguetis integrales a la napolitana con queso y jamón york A1 A7 A9 A10 A14 I2 I5 I8 I7 I6 I11
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

Puré de patata A9
Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 I6 I5 I7 I8 I11 I2
Guarnición: ensalada con queso fresco A9 I11 I7
Yogur A9 I7 I11

- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta

30

679 94 16 26

Entrante de hummus de garbanzos con nachos A3 I6
Arroz a banda (1º) A3 A4 A8 A11 I7 I8 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sandwich de queso, salmón y manzana



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. Sonia Aroca Col. nº 2564.

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