



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - abril

Colegio Miralmonte



01

DÍA FESTIVO

0 0 0 0 0 0



07

703 84 31 25

Españoles integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14
Hamburguesa de falafel A1 A3 A4 A6 A8 A9 A11 A13 A14

Guarnición: tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

- Tortilla de coliflor con ensalada. Fruta

08

719 90 23 28

Paella de verduras
Pisto tradicional con garbanzos y patatas panadera
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

09

546 51 29 24

Guisado de patata con verduras A3 I6
Huevos al horno con pisto A7
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

- Ensalada de pasta con verduras y soja texturizada

13

1064 94 50 50

Macarrones a la carbonara (sin bacon) A9 A3 A1 A7
Wok vegetal con soja texturizada (V) A14 A1 A13 A5
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
Berenjena, tomate y queso al horno A9
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Crema de verduras con huevo picado

15

654 71 36 26

Lentejas con verduras A1 A3
Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A5 A13 A14 A1 A12
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ensalada de tomate, burrata y aguacate aliñada

16

586 45 27 31

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6
Salchicha vegana con cebollita pochada y queso A9
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

- Garbanzos especiados con dados de boniato (V)

20

519 45 20 28

Guisado de verduras de primavera A3
Revuelto de pisto A7
Guarnición: judías verdes salteadas
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

21

723 63 40 33

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6
Garbanzos especiados con dados de boniato (V) A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Brócoli gratinado

22

774 69 32 41

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Salchicha vegana con cebollita pochada y queso A9
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Hummus de aguacate con bastones de boniato

23

585 35 39 31

Guisado de patata con verduras A3
Revuelto de queso A7 A9
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Yogur natural A9 I11 I7

- Revuelto de champiñones y queso

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 vegetal con taquitos de tofu

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

- Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

28

853 98 43 30

Españoles a la napolitana A1 A7 A9
Garbanzos rehogados con verduras
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Quiche de verduras. Fruta

29

669 36 23 46

Puré de patata A9 I11
Albóndigas veganas en salsa (V) A1
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 de verduras
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sandwich de queso y tomate con chips



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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia