



RICOCHF

Menú sin gluten - abril

Colegio Miralmonte



01

DÍA FESTIVO

0 0 0 0 0 0



07

703 84 31 25

Esoquetis (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con atún y tomate A8
Boquerones enharinados caseros (con maicena) A3 A8 A11 A4

Guarnición: tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

- Tortilla de coliflor con ensalada. Fruta

08

719 90 23 28

Paella de pollo 18 15 17
Pisto tradicional con garbanzos y patatas panadera A3 16
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

09

546 51 29 24

Guisado de patata con verduras A3 16
Bacalao en salsa A9 A8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pastel de salmón

10

721 67 32 35

Potaje de garbanzos con verduras A3 16
Revuelto de queso A7 A9 111
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pechuga rellena al horno. Fruta

13

1064 94 50 50

Macarrones (sin gluten/huevo/soja/mostaza) a la carbonara A9 A3
Salmón al horno con salsa de mostaza A8 A3 A9 A10 17 18 111
Hummus con pan sin gluten A3
Fruta de temporada

14

607 60 26 29

Crema de verduras de temporada
Contramuslo de pollo al horno con cebolla y tomate 18 17 15
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Crema de verduras con huevo picado

15

654 71 36 26

Alubias jardinera
Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 17 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ensalada de tomate, burrata y aguacate aliñada

16

586 45 27 31

Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja)
Pavo en salsa 17 15 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

17

530 55 14 28

Hervido de la región 110 16
Revuelto de calabacín A7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Merluza con salsa de tomate

20

519 45 20 28

Guisado de verduras de primavera A3
Calamares en salsa de tomate A3 A8 A11 A4 17 18
Guarnición: judías verdes salteadas con jamón york A9 A14 12 15 17 18 16 110
Fruta de temporada

- Tortilla campera

21

723 63 40 33

Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja)
Cocido completo A3 A9 A14 12 16 17 15 18 111
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Salmón con calabacín. Fruta

22

774 69 32 41

Potaje de garbanzos con verduras A3 16
Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada 18 17 15 12
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Alas de pollo con boniato. Fruta

23

585 35 39 31

Guisado de magro A3 12 15 18 17
Revuelto de atún A8 A7 17 18
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Yogur natural A9 111 17

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

24

753 109 19 26

Arroz a la cubana con huevo duro A7 17
Tosta (sin gluten) de tomate natural y queso A9
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

27

665 76 34 26

Alubias blancas guisadas con verduras A3
Huevos turcos (huevo cocido, salsa de tomate, queso) A7 A9 17 111
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tiras de pollo con pisto. Fruta

28

853 98 43 30

Pasta (sin gluten/huevo/soja/mostaza) a la napolitana A9
Merluza al horno en salsa verde (con maicena) A8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Tosta (sin gluten) con revuelto de queso

29

669 36 23 46

Puré de patata A9 111
Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 16 15 17 18 111 12
jardinera
Guarnición: ensalada con queso fresco A9 111 17
Yogur A9 17 111

- Tortilla paisana con ramilletes de coliflor crunchy

30

679 94 16 26

Entrante de hummus de garbanzos con nachos A3 16
Arroz a banda (1º) A3 A4 A8 A11 17 18 111
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

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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