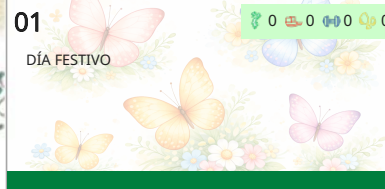




RICOCHF

Menú sin pescado - abril

Colegio Miralmonte



01

DÍA FESTIVO

0 0 0 0 0 0



07

703 84 31 25

Españolitos integrales a la napolitana con queso
Lágrimas de pollo empanadas caseras

A1 A7 A9
A10 A14
A1 A10
A14

Guarnición: tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

- Tortilla de coliflor con ensalada. Fruta

08

719 90 23 28

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

18 15 17
A3
16

- Solomillo de cerdo en salsa con cous cous

09

546 51 29 24

Guisado de patata con verduras
Magro en salsa de tomate y pimiento
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

A3 16

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

10

721 67 32 35

Potaje de garbanzos con verduras
Revuelto de queso
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

A3 16
A7 A9 111

- Pechuga rellena al horno. Fruta

13

1064 94 50 50

Macarrones a la carbonara
Pavo en salsa
Guarnición: tosta de hummus de garbanzos
Fruta de temporada

A9 A14 A3 A1 A7 A10 I7 I8
I5 I2 I6 I11
A1 A3
16

20

519 45 20 28

Guisado de verduras de primavera
Pollo con tomate
Guarnición: judías verdes salteadas con jamón york
Fruta de temporada

A3

A9 A14 I2 I5
I7 I8 I6 I10

- Hamburguesa vegetal. Fruta

14

607 60 26 29

Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales
Contramuslo de pollo al horno con cebolla y tomate
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

A1
18 I7
15

- Vichyssoise con huevo, jamón y picatostes. Fruta

15

654 71 36 26

Lentejas con chorizo
Lomo al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

A9 A1 I5 I2 I7 I6 I8 I11
19

- Ensalada de tomate, burrata y aguacate aliñada

16

586 45 27 31

Sopa de fideos
Pavo en salsa
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11
16

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

17

530 55 14 28

Hervido de la región
Revuelto de calabacín
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

I10 I6
A7

- Cous cous vegetal. Fruta

21

723 63 40 33

Sopa de fideos
Cocido completo
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11
16
A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

22

774 69 32 41

Potaje de garbanzos con verduras
Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

A3 16
18 I7 I5
12

- Alas de pollo con boniato. Fruta

23

585 35 39 31

Guisado de magro
Revuelto de queso
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Yogur natural

A3 I2 I5 I8 I7
A7 A9
A9 I11 I7

- Pechuga de pavo con champiñones

24

753 109 19 26

Arroz a la cubana con huevo duro
Panini de queso
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

A7 I7
A1 A9 I11 I7

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

27

665 76 34 26

Lentejas con verduras ECO
Huevos turcos (huevo cocido, salsa de tomate, queso)
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

A1 A3 I6 I9
A7 A9 I7
111

- Tiras de pollo con pisto. Fruta

28

853 98 43 30

Españolitos integrales a la napolitana con queso y jamón york
Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

A1 A7 A9 A10
A14 I2 I5 I8 I7
16 I11

- Quiche de verduras. Fruta

29

669 36 23 46

Puré de patata
Albóndigas mixtas en salsa jardinera
Guarnición: ensalada con queso fresco
Yogur

A9 I11
A3 A14 I6 I5 I7 I8
I11 I2
A9 I11 I7
A9 I7 I11

- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta

30

679 94 16 26

Entrante de hummus de garbanzos con nachos
Arroz de verduras
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

A3
16

- Sándwich club



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