



RICOCHF



Menú basal - junio



Colegio Miralmonte



01598642725 Macarrones integrales con bechamel de calabacínA1 A7 A9 I7 Revuelto de atúnA8 A7 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Mini pizzas de berenjenas. Fruta	02551441932 Ensalada de garbanzos, aguacate y tomateA3 Cabeza de lomo rustida al horno en salsaI2 I8 I5 I7 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta	03839993629 Arroz con pollo y verdurasI5 I8 I7 Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas)I6 I10 Guarnición: guisantes salteadosI6 Smoothie casero de fresasA9 I11 I7 - Pescado con verduras al papillote. Fruta	04626583130 Vichyssoise con picatostes integralesA9 A1 I11 I7 Jamoncitos de pollo en salsa de piñaI7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Migas de coliflor con huevo. Fruta	05800524244 Gratén de patata, calabacín y zanahoriaA9 I11 I7 Salmón al horno con salsa de mostazaA8 A3 A9 A10 I7 I8 I11 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Sopa de fideos y pollo asado. Fruta				
FESTIVO RICOCHF LIDIANDO EL CAMBIO FESTIU 					FESTIVO RICOCHF LIDIANDO EL CAMBIO FESTIU 			
15717782433 Macarrones integrales con tomateA1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 Boquerones rebozadosA1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada con edamamesA14 I6 Fruta de temporada - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta	16795913728 Garbanzos estofadosA3 I6 Pavo en salsaI7 I5 I8 Guarnición: cous-cousA1 A10 A14 I6 Fruta de temporada - Tortilla de espinacas y queso. Fruta	17714991826 Arroz a banda (1º)A3 A4 A8 A11 I7 I8 I11 Hummus de alubias y pimiento asado con nachosA3 I6 I10 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	18657803025 Lentejas con verdurasA1 A3 I9 I6 Tortilla del chefA7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	19634382443 Ensalada con aguacate Puré de patataA9 I11 Longanizas con pistoA3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8 Yogur natural con frutaA9 I11 I7 - Dados de tofu con verduras. Fruta				

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 - Apío 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

