



RICOCHF



Menú sin gluten - junio



Colegio Miralmonte



01598642725 Macarrones (sin gluten) con bechamel de calabacínA9 Revuelto de atúnA8A7I7I8 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 salsaI2I8I5I7 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada Tortilla campera	03839993629 Arroz con pollo y verdurasI5I8I7 Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas)I6I10 Guarnición: guisantes salteadosI6 Smoothie casero de fresasA9I11I7 - Pescado con verduras al papillote. Fruta	04626583130 VichyssoiseA9 Jamonicitos de pollo en salsa de piñaI7I8I5 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Migas de coliflor con huevo. Fruta	05800524244 Gratén de patata, calabacín y zanahoriaA9I11I7 Salmón al horno con salsa de mostazaA8A3A9A10I7I8I11 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja)
FESTIVO RICOCHF LIDIANDO EL CAMBIO FESTIU				
10760413752 Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, maíz y queso fresco)A9A8I8I7I11 Merluza con salsa suave de pimientoA9A8I11I7I8 Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla) Fruta de temporada Wok de pollo sin salsa de soja	11782982630 Bastones de pan sin gluten con guacamole y tomate natural Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao al horno con ensalada. Fruta	12622592033 Ensalada de patata estilo griego (patata, aceitunas negras, tomate, pepino, salsa de yogur)A9I11I7 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales"A7A1I6I7 Guarnición: guisantes salteadosI6 Fruta de temporada - Salmón con verduras. Fruta		
15717782433 Macarrones (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate Merluza enharinada casera maicena (sin gluten)A8A4A11 Guarnición: ensalada con edamamesA14I6 Fruta de temporada Pastel de salmón	16795913728 Garbanzos estofadosA3I6 Pavo en salsaI7I5I8 Guarnición: arroz blanco Fruta de temporada - Tortilla de espinacas y queso. Fruta	17714991826 Arroz a banda (1º)A3A4A8A11I7I8I11 Hummus de alubias y pimiento asado con nachosA3I6I10 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	18657803025 Potaje de garbanzos con verduras ECOA3 Tortilla del chefA7I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	19634382443 Ensalada con aguacate Puré de patataA9I11 Longanizas con pistoA3A9A14I5I2I11I6I7I8 Yogur natural con frutaA9I11I7 Dados de tofu con salsa de champiñones (V)

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

