



RICOCHF



Menú sin pescado - junio



Colegio Miralmonte



01 598 64 27 25

Macarrones integrales con bechamel de calabacín A1 A7 A9 I7

Revuelto de queso A7 A9

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Mini pizzas de berenjenas. Fruta

02 551 44 19 32

Ensalada de garbanzos, aguacate y tomate A3

Cabeza de lomo rustida al horno en salsa I2 I8 I5 I7

Guarnición: patatas panaderas (al horno)

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

03 839 99 36 29

Arroz con pollo y verduras I5 I8 I7

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) I6 I10

Guarnición: guisantes salteados I6

Smoothie casero de fresas A9 I11 I7

- Pechuga de pavo con champiñones

04 626 58 31 30

Vichysoise con picatostes integrales A9 A1 I11 I7

Jamonicitos de pollo en salsa de piña I7 I8 I5

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

05 800 52 42 44

Gratén de patata, calabacín y zanahoria A9 I11 I7

Pavo en salsa

Guarnición: mazorca de maíz

Fruta de temporada

- Sopa de fideos y pollo asado. Fruta



10 760 41 37 52

Ensalada completa con huevo A7

Lomo a la plancha con pimiento

Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla)

Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

11 782 98 26 30

Bastones de pan tostado con guacamole y tomate natural A1

Espirales integrales a la boloñesa con queso A9 A14 A1 A7 A10 I2 I5 I7 I8 I11 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

12 622 59 20 33

Ensalada de patata estilo griego (patata, aceitunas negras, tomate, pepino, salsa de yogur) A9 I11 I7

Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 A1 I6 I7

Guarnición: guisantes salteados I6

Fruta de temporada

- Menestra de verduras salteada con jamón y tomate

15 717 78 24 33

Macarrones integrales con tomate A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8

Lomo a la plancha

Guarnición: ensalada con edamames A14 I6

Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

16 795 91 37 28

Garbanzos estofados A3 I6

Pavo en salsa I7 I5 I8

Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 I6

Fruta de temporada

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

17 714 99 18 26

Arroz de verduras

Hummus de alubias y pimiento asado con nachos A3 I6 I10

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

18 657 80 30 25

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I9 I6

Tortilla del chef A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

19 634 38 24 43

Ensalada con aguacate

Puré de patata A9 I11

Longanizas con pisto A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8

Yogur natural con fruta A9 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. n° 2564

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

