



RICOCHF



Menú Ovolactovegetariano - 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 Revuelto de huevo con tomate A7 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta	03 839 99 36 29 Arroz con verduras Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) I6 I10 Guarnición: guisantes salteados I6 Smoothie casero de fresas A9 I11 I7 Revuelto de champiñones y queso	04 626 58 31 30 Vichysoisse con picatostes integrales A9 A1 I11 I7 Dados de tofu con salsa de champiñones (V) A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Brócoli gratinado	05 800 52 42 44 Gratén de patata, calabacín y zanahoria A9 I11 I7 Wok vegetal con soja texturizada (V) A14 A1 A13 A5 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Sopa de verduras con fideos
FESTIVO RICOCHF FESTIU	FESTIVO RICOCHF FESTIU	10 760 41 37 52 Ensalada completa con huevo A7 Soja texturizada en salsa de pimiento con patatas panaderas 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 con tomate A1 A7 A10 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Noodles de arroz con verduras	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 salteadas con chips de boniato
15 717 78 24 33 Macarrones (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate Bastones de verduras en tempura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 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 Salchicha vegana con cebollita pochada y queso A9 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 Dados de tofu con pisto (V)	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 Salchichas veganas con pisto 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. nº 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

