



RICOCHF



Menú basal - mayo



Colegio Miralmonte



04 671 88 17 27 Arroz basmati salteado con verduras Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pescado con verduras al papillote. Fruta	05 723 63 40 33 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta	06 588 82 26 17 Ensalada completa (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz, huevo duro) A8 A7 I7 I8 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Fajitas de pollo con verduras. Fruta	07 746 76 38 31 Macarrones integrales con tomate gratinados A1 A7 A10 A14 A9 I6 I7 I11 Merluza en salsa verde (AOVE, harina, ajo y perejil) A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10 Yogur natural A9 I11 I7 - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	08 747 79 39 29 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Ragout de ternera en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta
11 553 50 28 27 Crema de calabacín y puerro Magro en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Verduras y salmón al papillote. Fruta	12 638 67 36 25 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Revuelto de atún A8 A7 I7 I8 Guarnición: ensalada con aguacate Fruta de temporada - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	13 750 92 24 30 Espaguetis integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Quesadilla de tofu y queso A1 A9 A12 A14 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	14 622 61 31 28 Arroz largo especiado Salmón con salsa de verduras A8 Guarnición: ensalada de alubias A3 I6 I10 Yogur natural A9 I11 I7 - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	15 578 52 27 28 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Contramuslo de pollo al horno con cebolla y tomate I8 I7 I5 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
18 690 78 22 30 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 I11 I7 Macarrones integrales a la napolitana con tofu A1 A7 A10 A14 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verduras con jamón y picatostes	19 626 46 24 38 Crema de verduras de temporada Lomo de cerdo con salsa de nata, cebolla y champiñón A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Huevos rotos con salmón. Fruta	20 728 83 38 27 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Pavo en salsa I7 I5 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Calamares enharinados con champiñones	21 621 49 34 32 Guisado de patatas con verduras de temporada Merluza en salsa verde (AOVE, harina, ajo y perejil) A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10 Yogur natural A9 I11 I7 - Ragout de ternera. Fruta	22 461 41 18 24 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Revuelto de calabacín A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao al horno con ensalada. Fruta
25 728 87 35 26 Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Revuelto de patata y pavo A7 A3 I5 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta	26 754 88 31 29 Espaguetis integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Boquerones enarinhados caseros A1 A8 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnición: habas salteadas I6 I10 Fruta de temporada - Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta	27 658 41 45 35 Ensalada de patata mediterránea (patata, cherry, pepino, olivas negras, queso feta) A9 I11 I7 Pollo asado I5 I7 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Ensalada de quinoa. Fruta	28 630 64 25 30 Estofado de garbanzos con chorizo I11 I2 I5 I8 I7 I6 Revuelto de huevo A7 Guarnición: coleslaw (ensalada de col) A7 I7 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	29 869 99 34 36 Guacamole con nachos I11 Paella de pollo I8 I5 I7 Ensalada de garbanzos (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso) A8 A9 A3 I6 I7 I8 I11 Nube de fresas casero A9 I7 I11 - Tortilla de espinacas y queso. 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

