



RICOCHF



Menú Ovolactovegetariano - 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

Revuelto de champiñones y queso

05 723 63 40 33

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6
Garbanzos especiados con dados de boniato (V) A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

06 588 82 26 17

Ensalada completa con huevo A7
Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada)

07 746 76 38 31

Macarrones integrales A1 A7 A10 A14
con tomate gratinados A9 I6 I7 I11
Soja texturizada salteada con maíz, zanahoria y guisantes A13 A14 A5 A1 A12
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
Panini de queso A1 A9
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

Menestra de verduras salteadas con chips de boniato

11 553 50 28 27

Crema de calabacín y puerro
Revuelto de tofu con verduras A14
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

Coca de verduras y tofu

12 638 67 36 25

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Revuelto de queso A7 A9
Guarnición: ensalada con aguacate
Fruta de temporada

Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

13 750 92 24 30

Espaguetis integrales a la A1 A7 A9 A10
napolitana con queso A14 I11 I7 I6
Quesadilla de tofu y queso A1 A9 A12 A14 I11 I7 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Gratén de patatas, verduras y queso

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 huevo con champiñón

15 578 52 27 28

Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6
Berenjena, tomate y queso al horno A9
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

Pad thai con tofu (tallarines con salteado thai y salsa de soja)

18 690 78 22 30

Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 I11 I7
Macarrones integrales a la A1 A7 A10
napolitana con tofu A14 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Crema de alubias con puerro y boniato

19 626 46 24 38

Crema de verduras de temporada
Revuelto de champiñones A7 A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Huevos al horno con pisto

20 728 83 38 27

Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9
Salchicha vegana con cebollita pochada y queso A9
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

Hamburguesa de falafel

21 621 49 34 32

Guisado de patatas con verduras de temporada
Soja texturizada salteada con maíz, zanahoria y guisantes A13 A14 A5 A1 A12
Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10
Yogur natural A9 I11 I7

- Cous cous vegetal. Fruta

22 461 41 18 24

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6
Revuelto de calabacín A7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Noodles de arroz con verduras

25 728 87 35 26

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9
Revuelto de patata A7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

26 754 88 31 29

Espaguetis integrales a la A1 A7 A9 A10
napolitana con queso A14 I11 I7 I6
Dados de tofu con salsa de champiñones (V) A14
Guarnición: habas salteadas I6 I10
Fruta de temporada

Wok vegetal con taquitos de queso fresco

27 658 41 45 35

Ensalada de patata mediterránea A9 I11 I7
(patata, cherry, pepino, olivas negras, queso feta)
Hamburguesa de verduras A3 A1
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Ensalada de quinoa. Fruta

28 630 64 25 30

Potaje de garbanzos con verduras A3
Revuelto de huevo A7
Guarnición: coleslaw (ensalada de col) A7 I7
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

29 869 99 34 36

Guacamole con nachos I11
Paella de verduras
Ensalada de garbanzos (vegetal) A3
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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

