



RICOCHF



Menú Apto para APLV - septiembre

Colegio Miralmonte



08 614 86 12 23 Arroz a banda (con frutos del mar) (1º) A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Guarnición: zanahoria baby Fruta de temporada - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	09 642 76 29 24 Ensalada de pasta integral A1 A7 A10 A14 I6 Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Rollitos de calabacín con tofu lonchas, canónigos y tomate. Fruta	10 617 77 27 23 Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9 Revuelto de huevo A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)	11 709 75 36 28 Patatas a la riojana vegetales A3 Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo, perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur de soja y pieza de fruta A14 A1 A13 - Hamburguesa vegetal. Fruta
14 742 50 39 42 Ensaladilla rusa con atún y huevo duro A8 A7 I6 I8 I7 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 756 89 34 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 681 53 32 36 Espirales a la napolitana (sin queso) A1 A7 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 A. Jamoncitos de pollo al horno con berenjena asada	17 612 68 24 25 Ensalada de patata I5 I7 I8 Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta
21 674 76 31 27 Lentejas con verduras A1 A3 Huevo con tomate y guisantes al horno A7 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 477 46 18 24 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Hamburguesa de pollo (sin lactosa) A1 A3 A10 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 641 49 28 34 Macarrones integrales con verduras A1 A7 A10 A14 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	No Hay Comedor
28 518 60 28 16 Sopa con fideos integrales A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Patata cocida, verduras de cocido y pollo A3 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 465 51 20 19 Guisado ECO de patatas y verduras Merluza al horno A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 772 96 23 31 Paella de pollo con verduras I7 I8 I5 Revuelto de verduras y patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	No Hay Comedor
ESTAMOS DE VUELTA			

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana.

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 I13 - Garbanzos 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

