



RICOCHF



Menú basal - 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 - Roll de huevos con calabacín y queso. 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 - Berenjena rellena. Fruta	11 🌿 847 🍷 63 🔄 42 🍷 47 Patatas a la riojana (con verduras y chorizo) A3 A9 A14 I7 I8 I5 I2 I11 I6 Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo, perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Batido casero de fruta A9 I7 I11 - 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 🌿 781 🍷 78 🔄 28 🍷 39 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 🌿 646 🍷 51 🔄 35 🍷 32 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Musaka de berenjena. Fruta	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	18 🌿 673 🍷 73 🔄 28 🍷 27 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 🌿 800 🍷 71 🔄 38 🍷 40 Lentejas de la abuela A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Huevo con tomate y guisantes al horno A7 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 🌿 549 🍷 56 🔄 12 🍷 30 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Hamburguesa de coliflor y queso A1 A7 A9 A12 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 🌿 665 🍷 51 🔄 30 🍷 36 Macarrones integrales con salsa de verduras gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	No Hay Comedor 	
28 🌿 707 🍷 67 🔄 42 🍷 27 Sopa con fideos integrales A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13 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	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