



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - septiembre

Colegio Miralmonte



14 460 46 16 23

Ensalada de patata, tomate, pepino, aceitunas, queso fresco A9
Revuelto de huevo con tomate y queso A7 A9
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

Tortilla de calabacín con chips de boniato

08 642 90 15 23

Arroz con verduras y legumbres A1 A2 A3 A14
Hummus de garbanzos casero A3 I6
Guarnición: zanahoria baby
Fruta de temporada
Ensalada Caprese (tomate, queso fresco, orégano)

15 692 74 20 33

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Bastones de verduras en tempura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
Gratén de patatas, verduras y queso

09 677 81 21 29

Ensalada de pasta integral A1 A7 A10 A14 I6
Dados de tofu con pisto (V) A14
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, tomate y queso al horno

11 802 96 30 31

Patatas a la riojana vegetales A3
Garbanzos rehogados con verduras
Guarnición: ensalada de temporada
Batido casero de fruta A9 I7 I11

- Hamburguesa vegetal. Fruta

17 570 69 28 19

Patata cocida con ajo y perejil
Fajitas con boloñesa vegetal 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

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

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

Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz

22 549 56 12 30

Crema de calabacín, cebolla y patata ECO
Hamburguesa de coliflor A1 A7 A9 A12 I7 I11 y queso
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

23 682 59 18 39

Macarrones integrales con salsa de verduras A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 gratinados
Fingers de calabacín con salsa A3 A7 A9 de yogur y limón A13 A14
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7
Ensalada Caprese (tomate, queso fresco, orégano)



28 522 70 15 18

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 A3 A10 A14
Cocido completo vegano A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

29 497 58 12 22

Guisado ECO de patatas y verduras
Parrillada de verduras A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

30 685 85 17 30

Arroz con verduras
Revuelto de verduras y patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta



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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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