



RICOCHF



Menú sin gluten - 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	09 657 78 25 27 Ensalada de pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta	10 611 68 23 26 Potaje de garbanzos con verduras A3 Revuelto de huevo A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	11 881 62 48 49 Patatas a la riojana (con verduras y chorizo) A3 A9 A14 I7 I8 I5 I2 I11 I6 Merluza al horno en salsa verde (con maicena) A8 Guarnición: ensalada de temporada Batido casero de fruta A9 I7 I11 Tortilla campera
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	15 713 86 26 29 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Merluza enharinada casera maicena (sin gluten) A8 A4 A11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Cabeza de lomo en salsa jardinera	16 800 69 36 42 Pasta (sin gluten/huevo/soja/mostaza) a la napolitana A9 Bacalao gratinado con all i oli I7 I8 A8 A3 A4 A11 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Berenjena rellena. Fruta	17 494 55 14 23 Ensalada de patata I5 I7 I8 Fajita de pavo y queso (con tortita de maíz) A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta
21 710 62 33 33 Alubias blancas de la abuela A3 Huevo con tomate y guisantes al horno A7 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 445 44 19 21 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Hamburguesa de pollo A3 A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ensalada aliñada de tomate, burrata y aguacate	23 666 60 25 36 Macarrones (sin gluten/huevo/soja/mostaza) con salsa de verduras 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 71 41 26 Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja) A3 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ensalada de patata. 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

