



RICOCHF



Menú sin pescado - septiembre

Colegio Miralmonte



08 612 76 20 24 Arroz con taquitos de magro 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	11 844 46 32 59 Patatas a la riojana (con verduras y chorizo) A3 A9 A14 I7 I8 I5 I2 I11 I6 Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada Guarnición: ensalada de temporada Batido casero de fruta A9 I7 I11 - Hamburguesa vegetal. Fruta
14 642 51 31 35 Ensalada de patata, tomate, pepino, aceitunas, queso fresco A9 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta	15 713 68 33 33 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Lomo a la plancha Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 654 54 46 26 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Contramuslo de pollo al ajillo 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
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 Ragut de magro en salsa con cous cous	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	23 687 56 33 36 Macarrones integrales con salsa de verduras gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Pollo al limón 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	29 499 50 29 19 Guisado ECO de patatas y verduras Pechuga a la plancha Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Solomillo de cerdo en salsa con cous cous	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 Illustration of two cartoon characters, a purple one and an orange one, holding hands.			

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