



RICOCHF

Menú basal - noviembre

Colegio Miralmonte



02 593 67 26 23 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Roti de pavo en salsa de manzana A1 A3 A9 A14 I6 I7 I11 I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Hamburguesa mixta con parrillada. Fruta	03 649 67 26 30 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	04 765 92 25 30 Arroz de otoño con boniato y champiñones Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A13 A14 A1 A12 I6 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Pavo con col al pimentón. Fruta	05 775 84 31 35 Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9 Boquerones rebosados A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	06 568 63 24 24 Crema de calabaza y puerro ECO Pollo en salsa I8 I5 I7 Guarnición: cascós de patata ECO al horno Fruta ECO - Cous cous vegetal. Fruta
09 732 62 32 40 Gratén de patata, boniato y cebolla ECO A9 I11 I7 Magro en salsa I5 I2 I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	10 637 64 18 34 Crema de verduras de temporada Quesadilla de jamón cocido y queso A1 A12 A14 A9 I6 I7 I11 I2 I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tortilla francesa con tomate, queso fresco con orégano	11 656 77 22 27 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6 Espirales integrales a la boloñesa con queso A9 A14 A1 A7 A10 I2 I5 I7 I8 I11 I6 Guarnición: ensalada con aguacate Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	12 882 68 44 45 Arroz de verduras Salmón al horno con salsa de mostaza A8 A3 A9 A10 I7 I8 I11 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	13 684 74 27 30 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 I13 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Calamares enharinados con champiñones
16 574 69 30 17 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Filete de palometa en salsa A4 A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Wok de ternera con verduras thai. Fruta	17 362 18 14 26 Guisado de patatas con verduras de temporada Tortilla con queso A7 A9 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ensalada de quinoa. Fruta	18 721 94 26 25 Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7 Arroz milanés con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7 Guarnición: maíz y zanahoria salteados Fruta de temporada - Quiche de tofu con cúrcuma y champiñones. Fruta	19 480 41 15 27 Crema de verduras y legumbres. A3 A1 I6 I9 I10 Revuelto de tomate A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Hervido valenciano y salmón. Fruta.	20 718 71 36 31 Espaguetis integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7 Magro en salsa I5 I2 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Batido casero de fruta A9 I7 I11 - Fajitas de pollo con verduras. Fruta
23 531 37 26 30 Guisado de magro A3 I2 I5 I8 I7 Tortilla de champiñones A3 A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Quiche de verduras. Fruta	24 715 61 41 32 Macarrones integrales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6 Merluza en salsa A8 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Berenjena rellena de pollo. Fruta	25 697 111 16 20 Arroz tejano con verduritas y maíz Lomo en salsa BBQ del sheriff A1 A14 I6 I5 I2 I8 I7 Guarnición: ensalada western A7 I7 Fruta de temporada	26 596 70 40 17 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Bacalao al horno A8 A3 A4 A11 I8 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Menestra con ajitos y lomo. Fruta	27 772 82 24 39 Crema de verduras ECO Pollo al horno con patatas asadas I8 I8 I7 I5 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO - Salmón con calabacín. Fruta
30 549 63 23 21 Macarrones integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6 Tortilla francesa 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 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

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovolactovegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

RICOCHF - B40585887 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - N° de Colegiado: CV931