



RICOCHF

Menú Ovolactovegetariano - noviembre

Colegio Miralmonte



02 626 68 21 29 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Tofu revuelto con verduras Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Tortilla paisana con queso	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 Ensalada con espárragos	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 - Cous cous vegetal. Fruta	05 686 80 24 30 Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9 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 Guisantes salteados con tomate y cebolla	06 583 73 21 22 Crema de calabaza y puerro ECO Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A5 A13 A14 A1 A12 Guarnición: cascós de patata ECO al horno Fruta ECO - Cous cous vegetal. Fruta
09 766 59 31 46 Gratén de patata, boniato y cebolla ECO A9 I11 I7 Tortilla de queso A9 A7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Menestra de verduras salteadas con chips de boniato	10 628 63 18 33 Crema de verduras de temporada Quesadilla de maíz y queso A1 A9 A12 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tortilla francesa con tomate, queso fresco con orégano	11 586 77 12 24 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6 Espirales integrales con tomate A1 A7 A10 A14 Guarnición: ensalada con aguacate Fruta de temporada Dados de tofu con pisto (V)	12 695 88 30 23 Arroz de verduras Wok vegetal con soja texturizada (V) Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	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 Hamburguesa de falafel
16 762 73 31 37 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Albóndigas veganas en salsa (V) A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Wok vegetal con soja texturizada (V)	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	18 538 77 12 20 Lechuga, tomate y huevo A7 Arroz milanesa vegetal (V) 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 (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)	20 729 67 30 37 Espaguetis con tomate aderezado y aceitunas A1 A7 Tortilla de queso A9 A7 Guarnición: ensalada de temporada Batido casero de fruta A9 I7 I11 Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada)
23 472 44 14 27 Guisado de patata con verduras A3 Tortilla de champiñones A3 A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Quiche de verduras. Fruta	24 769 65 33 40 Macarrones integrales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6 Dados de tofu con salsa de champiñones (V) A14 Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Berenjena rellena de pollo. Fruta	25 635 86 17 23 Arroz tejero con verduritas y maíz Tortilla francesa A7 Guarnición: ensalada western A7 I7 Fruta de temporada - Berenjena rellena de pollo. Fruta	26 607 70 29 23 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla francesa A7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada Menestra de verduras rehogadas	27 684 94 10 31 Crema de verduras ECO Patatas con verduras especiadas al horno Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO Brócoli gratinado
30 584 67 18 25 Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Aceugas 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