



RICOCHF

Menú sin gluten - noviembre

Colegio Miralmonte



02 751 91 23 37 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de verduras Pavo en salsa 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	04 732 82 27 32 Arroz de otoño con boniato y champiñones Bacalao con pisto A8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Pavo con col al pimentón. Fruta	05 486 58 14 21 Guisado de patatas y verduras (sin legumbre ni majado) A3 Merluza enharinada casera maicena (sin gluten) A8 A4 A11 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 - Ensalada de patata. Fruta
09 732 62 32 40 Gratén de patata, boniato y cebolla A9 I11 I7 Magro en salsa I5 I2 I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	10 596 57 18 32 Crema de verduras de temporada Ouesadilla (tortita de maíz) de york y queso A9 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tortilla francesa con tomate, queso fresco con orégano	11 601 85 9 24 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate 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 en salsa
16 568 75 22 17 Arroz caldoso de verduras 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 - Tosta (sin gluten) con revuelto de queso	19 573 42 16 37 Crema de verduras de temporada Revuelto de tomate A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Hervido valenciano y salmón. Fruta.	20 796 80 33 38 Pasta (sin gluten/huevo/soja/mostaza) con atún y verduras salteadas A8 Magro en salsa I5 I2 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Batido casero de fruta A9 I7 I11 - Fajitas (De maíz) de pollo con verduras
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 - Tosta (sin gluten) con revuelto de queso	24 696 63 37 32 Macarrones (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate, brócoli y queso A9 Merluza en salsa A8 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Berenjena rellena de pollo. Fruta	25 780 91 25 35 Arroz tejanos con verduritas y maíz Lomo de cerdo (cinta) en salsa Guarnición: ensalada western A7 I7 Fruta de temporada - Menestra con ajitos y lomo. Fruta	26 579 61 38 18 Alubias blancas guisadas con verduras A3 Bacalao al horno A8 A3 A4 A11 I8 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Salmón con calabacín. 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
30 525 66 18 21 Macarrones (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con atún y tomate A8 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