



RICOCHF

Menú basal - octubre

Colegio Miralmonte



05 652 59 22 37 Crema de zanahoria ECO con tostones caseros A1 Lomo de cerdo (cinta) en salsa 17 15 18 12 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Migas de coliflor con huevo. Fruta	06 729 70 26 37 Potaje de garbanzos con verduras A3 16 13 Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	07 614 63 24 28 Macarrones integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 16 Merluza jugosa con salsa tártara ligera A8 A2 A3 A7 A9 11 18 17 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Quiche de verduras. Fruta	08 615 87 16 21 Paella de pollo con verduras 17 18 15 Hummus de aceitunas A3 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	09 757 63 30 42 Hervido de la región 110 16 Alitas de pollo al horno 18 15 17 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Pollo al curry con cous cous. Fruta
Hispanidad	13 657 76 18 30 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 11 17 Espaguetis integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 A3 16 19 Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 746 90 34 26 Arroz tres delicias casero (york, zanahoria, tortilla) A7 A9 A14 12 15 16 17 18 11 Bacalao en salsa de tomate y guisantes A8 A3 A4 A11 17 18 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	15 603 42 28 33 Crema de calabacín Dados de pavo al curry suave A9 11 17 15 18 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Yogur natural sin azúcar A9 11 17 - Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta	16 718 87 28 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 16 113 Tortilla francesa con "pan tumaca" A7 A1 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta
19 578 42 35 27 Sopa de fideos integrales con huevo duro A1 A7 A10 A14 16 17 12 15 18 Hamburguesa de pollo A3 A9 18 15 17 11 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao con patatas y espinacas. Fruta	20 653 87 28 20 Guisado de patata con verduras A3 16 Panini integral casero de soja gratinado con salsa barbacoa A1 A13 A14 A12 A9 16 11 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	21 676 60 31 34 Estofado de garbanzos con chorizo 11 12 15 18 17 16 13 Huevos rellenos (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 17 18 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	22 702 82 21 31 Arroz de secreto de cerdo 12 15 17 18 Guacamole con nachos Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 11 17 - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	23 606 72 34 21 Lentejas con verduras A1 A3 16 19 Merluza con salsa de tomate A8 18 17 Guarnición: bastones de zanahoria ECO Fruta de temporada - Pollo al curry con cous cous. Fruta
26 624 93 13 22 Entrante de hummus de remolacha con pan A3 A1 Arroz a banda A3 A4 A11 A8 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pescado con verduras al papillote. Fruta	27 673 62 35 29 Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 17 11 16 Merluza en salsa A8 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	28 559 35 27 34 Patatas a lo pobre Jamoncitos de pollo en salsa 18 17 15 Guarnición: mazorca de maíz Yogur natural sin azúcar A9 11 17 - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 773 71 37 38 Lentejas de la abuela A1 A3 A9 A14 18 12 15 17 19 16 11 Tortilla de patatas A7 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta	30 762 69 20 45 Crema monstruosa de otoño Albóndigas sangrientas A3 A14 A9 12 15 17 18 16 11 Guarnición: patatas fantasma La pócima secreta de frutas - Pizza de jamón york y queso casera. 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: