



RICOCHF

Menú sin pescado - 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 16 113 Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	07 652 63 35 26 Macarrones integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 16 <u>Pechugas de pavo a la crema</u> A9 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 verduras con seitán (V)	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
	13 657 76 18 30 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 111 17 Espaguetis integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 A3 16 19 Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 726 94 24 27 Arroz tres delicias casero (york, zanahoria, tortilla) A7 A9 A14 12 15 16 17 18 111 <u>Lomo en salsa de tomate y guisantes</u> 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 111 17 15 18 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Yogur natural sin azúcar A9 111 17 - Fajitas de pollo con verduras. 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 17 111 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	20 653 87 28 20 Guisado de patata con verduras A3 16 Panini integral casero de soja gratinado con salsa barbaço A1 A13 A14 A12 A9 16 111 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	21 629 59 26 31 Estofado de garbanzos con chorizo 111 12 15 18 17 16 113 <u>Huevos rellenos (yema y tomate frito)</u> A7 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 111 17 - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	23 645 76 43 19 Lentejas con verduras A1 A3 16 19 <u>Pechuga de pollo en salsa de tomate</u> Guarnición: bastones de zanahoria ECO Fruta de temporada - Pollo al curry con cous cous. Fruta
26 623 82 21 23 Entrante de hummus de remolacha con pan A3 A1 <u>Arroz con taquitos de magro</u> Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Pechuga de pavo con champiñones	27 710 66 32 33 Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 17 111 16 <u>Jamonicos de pollo en salsa</u> 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 111 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 16 111 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 16 111 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

Kilocalorias Proteinas 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: