RICOCHEF

Menú basal - noviembre

Colegio Hispania Cartagena

02	544	38	32	27
Sopa de fideos integrales	A1 A7 A10 A14 I5 I7 I8 I6 I2			
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	485	44	17	24
Garbanzos con verduras y cous cous	A1 A10 A14 A3 I6 I13			
Tortilla de calabacín	A7 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Merluza con patatas y espárragos. Fruta				

04	715	87	28	27
Arroz de otoño con boniato y champiñones				
Merluza en salsa	A8 I8 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Pavo con col al pimentón. Fruta				

05	740	92	38	25
Lentejas a la jardinera	A1 A3 I6 I9			
Boquerones enharinados caseros	A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Salteado de guisantes con bacon. Fruta				

06	582	65	23	25
Crema de calabaza y puerro ECO				
Contramuslo de pollo strogonoff	A9 I11 I5 I8 I7			
Guarnición: cascos de patata ECO al horno				
Fruta ECO				
- Cous cous vegetal. Fruta				

09	754	62	35	41
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	640	80	27	20
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I10 I6			
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	615	77	19	24
Macarrones integrales con salsa de verduras y pollo	A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 I5			
Hummus de garrofón y remolacha con nachos	I6 I10			
Guarnición: ensalada con aguacate				
Fruta de temporada				
- Lomo con parrillada de verduras. Fruta				

12	683	80	23	29
Arroz a la hortelana				
Salmón en salsa	A8 I7 I8			
Guarnición: calabacín rebozado casero	A1 A7 A10 A14 I7 I6			
Fruta de temporada				
- 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	614	78	27	21
Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido)	A8 A7 I8 I7			
Lentejas con verduras de temporada y arroz	A1 I6 I9			
Guarnición: maíz y zanahoria salteados				
Fruta de temporada				
- Wok de ternera con verduras thai. Fruta				

17	567	44	21	34
Guisado de patatas con verduras de temporada				
Tortilla de queso	A9 A7 I7 I11			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Ensalada de quinoa. Fruta				

18	680	86	29	21
Arroz milanesa con taquitos de magro	I8 I2 I5 I6 I7			
Filete de palometa en salsa	A4 A8 I7 I8			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Quiche de tofu con cúrcuma y champiñones. Fruta				

19	646	78	24	26
Crema de legumbres	A3 A1 I6 I9 I10			
Revuelto de tomate	A7 I7			
Guarnición: patatas panaderas (al horno)				
Fruta de temporada				
- Hervido valenciano y salmón. Fruta.				

20	746	87	22	33
Espaguetis integrales con tomate y atún	A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7			
Croquetas de pollo	A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I5 I8 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Fajitas de pollo con verduras. Fruta				

23	510	40	21	31
Guisado de costillas	A3 I5 I2 I8 I7 I6			
Tortilla de champiñones	A3 A7 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Quiche de verduras. Fruta				

24	701	69	37	29
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			
Fruta de temporada				

25	804	124	22	22
Arroz del senyoret	A3 A4 A11 A8 I8 I7			
Crispy nuggets caseros de garbanzos con tomate	A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I13			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta				

26	717	72	34	30
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I10 I6			
Bacalao enharinado casero	A8 A1 A10 A14 A3 A4 A11 I8 I7 I6			
Guarnición: pisto casero				
Fruta de temporada				
- Menestra con ajitos y lomo. Fruta				

27	767	84	24	38
Crema de verduras ECO				
Pollo al horno con patatas asadas	I8 I8 I7 I5			
Guarnición: lechuga, col y zanahoria ECO				
Fruta ECO				
- Salmón con calabacín. Fruta				

30	612	71	23	26
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo)	A1 A3 I5 I7 I8			
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

RICOCHEF - B40585887 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - Nº de Colegiado: CV931