



RICOCHF

# Menú crustaceo mayo

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p><b>06</b> 643 65 29 30</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6</p> <p>Tortilla de patata con queso fresco A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta</p>	<p><b>07</b> 755 67 47 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes A8 I7 I8 I6</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p><b>08</b> 576 60 22 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de cerdo en salsa con cous cous A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado al horno con chips de verduras. Fruta</p>	<p><b>09</b> 726 87 19 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Lágrimas de pollo caseras con salsa griega casera A1 A9 I6 I11 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta</p>	<p><b>03</b> 591 59 22 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Garbanzos con verduras I6</p> <p>Tortilla francesa con maíz salteado A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p><b>13</b> 662 78 25 27</p> <p>Picos camperos A1 A12 A14 I6</p> <p>Ensalada César con pollo y queso A9 I11 I5 I8 I7</p> <p>Fideos secos de la huerta A1 A7</p> <p>Fruta</p> <p>- Dorada a la espalda con verduras. Fruta</p>	<p><b>14</b> 626 61 25 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras I6</p> <p>Tortilla paisana con rollito de pavo A7 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta</p>	<p><b>15</b> 839 84 34 39</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7</p> <p>Salmón a la naranja con patatas a lo pobre A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p><b>16</b> 725 64 39 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Alubias con verduras A3 I10 I6</p> <p>Dados de pollo al curry con noddles A9 I11 I7 I8 I5</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta</p>	<p><b>17</b> 624 51 24 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Patatas a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11</p> <p>Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta</p>
<p><b>20</b> 735 78 34 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Tortilla de calabacín con pan tumaca A7 A1 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pechuga rellena al horno. Fruta</p>	<p><b>21</b> 674 55 29 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11</p> <p>Albóndigas en salsa A3 A7 A13 A14 I5 I2 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Caprichos de salmón con calabacín. Fruta</p>	<p><b>22</b> 633 68 31 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con tomate aderezado, atún y aceitunas A1 A7 A8 I8 I7</p> <p>Merluza al limón con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p><b>23</b> 627 62 32 28</p> <p>Ensalada con maíz</p> <p>Arroz frito HAWAIANO A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6</p> <p>Alitas de pollo estilo hawaiano A1 A14 I5 I8 I7 I6</p> <p>Sorbete tropical</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>	<p><b>24</b> 611 72 24 23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>
<p><b>27</b> 521 59 19 21</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Empedrado de legumbres A3 I6 I10</p> <p>Huevos al horno con tomate A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p><b>28</b> 732 76 33 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales al bafío (tomate, nata, jamón york) A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11</p> <p>Gallineta a la meunière con salteado de verduras A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p><b>29</b> 636 57 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras de temporada</p> <p>Pollo con ñoquis a la crema A1 A3 A9 A10 I11 I7 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado azul con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>30</b> 620 70 36 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9</p> <p>Rape en salsa A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta</p>	<p><b>31</b> 906 67 26 59</p> <p>Patatas gajo especiadas</p> <p>Ensalada completa con aguacate</p> <p>Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6</p> <p>Cono de helado A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11</p> <p>- Dados de tofu con verduras en salsa. Fruta</p>

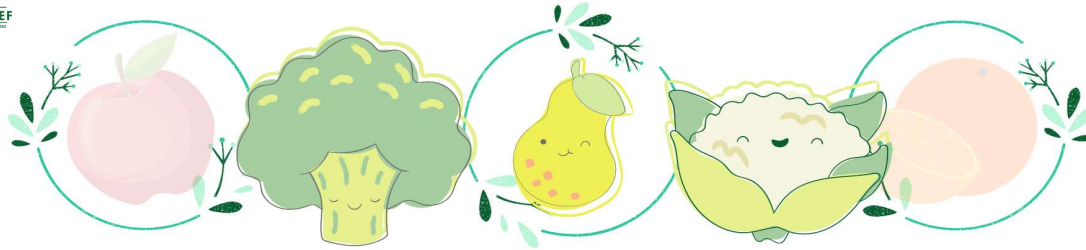
La recomendación de cena son los platos detallados en la franja inferior. Se ofrecerá pan integral un día por semana semana.

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

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B4058587 - (+34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



<b>06</b> 643 65 29 30 Amanida amb fruita Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6 Truita de creïlla amb formatge fresc A7 A9 I11 I7 Fruita - Polit al forn en el seu suc amb pinya. Fruita	<b>07</b> 755 67 47 30 Amanida de verdures de temporada Espaguetis integrals a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 I7 I8 I6 Iogurt A9 I7 I11 - Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit	<b>08</b> 576 60 22 26 Amanida de verdures de temporada Crema de carabasseta Filet de porc amb salsa amb cous cous A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7 Fruita - Peix al forn amb xips de verdures. Fruita	<b>09</b> 726 87 19 33 Amanida de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Llàgrimes de pollastre casolanes amb salsa grega casolana A1 A9 I6 I11 I8 I7 Fruita - Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita	<b>03</b> 591 59 22 29 Amanida de verdures de temporada Cigrons amb verdures I6 Truita francesa amb blat saltejat A7 I7 Fruita - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita
<b>13</b> 662 78 25 27 Pics campers A1 A12 A14 I6 Amanida Cèsar amb pollastre i formatge A9 I11 I5 I8 I7 Fideus de l'horta A1 A7 Fruita - Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita	<b>14</b> 626 61 25 30 Amanida de verdures de temporada Potatge de cigrons amb verdures I6 Truita paisana amb rotllet de gall dindi A7 I7 I8 Fruita - Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita	<b>15</b> 839 84 34 39 Amanida de verdures de temporada Espirals a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7 Salmó a la taronja amb creïlles a lo pobre A8 I7 I8 Fruita - Truita d'espinacs i formatge. Fruita	<b>16</b> 725 64 39 31 Amanida amb fruita Fesols amb verdures A3 I10 I6 Daus de pollastre amb salsa de curri amb noddles A9 I11 I7 I8 I5 Iogurt A9 I7 I11 - Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita	<b>17</b> 624 51 24 35 Amanida de verdures de temporada Creïlles a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11 Bacallà al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba calfada A8 I8 I7 Fruita - Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita
<b>20</b> 735 78 34 31 Amanida de verdures de temporada Llenties de l'àvia A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Truita de carbassó amb pa tumaca 26-03-2024 A7 A1 I7 Fruita - Pit de pollastre emplena al forn. Fruita	<b>21</b> 674 55 29 36 Amanida de verdures de temporada Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 Mandonguilles en salsa A3 A7 A13 A14 I5 I2 I6 I7 I8 Fruita - Caprichos de salmón con calabacín. Fruita	<b>22</b> 633 68 31 26 Amanida de verdures de temporada Espaguetis amb tomàquet amanit, tonyina i olives A1 A7 A8 I8 I7 Lluç a la llima amb mongetes verdes A8 I6 I7 I8 Fruita - Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit	<b>23</b> 627 62 32 28 Amanida amb dacsca Arròs fregit Hawaià A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6 Aletes de pollastre estil hawaià A1 A14 I5 I8 I7 I6 Fruita - Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita	<b>24</b> 611 72 24 23 Amanida de verdures de temporada Puré de verdures i llegums A3 A1 I6 I9 I10 Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fruita - Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita
<b>27</b> 521 59 19 21 Amanida de verdures de temporada Empedrat de llegums A3 I6 I10 Ous al forn amb tomata A7 I7 Fruita - Magre amb tomaques cherry. Fruita	<b>28</b> 732 76 33 33 Amanida de verdures de temporada Macarrons integrals al baff (tomaca, nata, pernil dolç) A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11 Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures A8 I8 I7 Fruita - Quiche de verdures. Fruita	<b>29</b> 636 57 30 33 Amanida de verdures de temporada Puré de verdures de temporada Pollastre amb nyoquis a la crema A1 A3 A9 A10 I11 I7 I8 I5 Fruita - Peix blau amb verdures al "papillot". Fruita	<b>30</b> 620 70 36 22 Amanida de verdures de temporada Llentilles amb carabassa i arròs integral A1 I6 I9 Rap en salsa A8 I7 I8 Fruita - Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita	<b>31</b> 906 67 26 59 Creïlles grilló especiades Amanida completa amb alvocat Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6 Cono de gelat A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11 Fruita - Daus de tofu amb verdures en salsa. Fruita

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Joja

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia