



RICOCHF

# Menú gluten mayo

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p><b>06</b> 643 65 29 30</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p><b>Alubias ecológicas con verduras</b> 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><b>Espaquetis (sin gluten/huevo) a la carbonara vegetal</b> A9 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><b>Solomillo de cerdo en salsa con arroz</b> 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><b>Tiras de pata con salsa griega casera</b> A9 A4 A8 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><b>Montadito (sin gluten) de aceite de oliva con pimentón</b> I6</p> <p>Ensalada César con pollo y queso A9 I11 I5 I8 I7</p> <p><b>Fideos Secos de la huerta (sin gluten/huevo)</b></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><b>Macarrones (sin gluten/huevo) a la napolitana</b> 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><b>Alubias con verduras</b> A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p><b>Tortilla de calabacín con pan tumaca (sin gluten)</b> A7 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><b>Sopa de fideos (sin gluten/huevo)</b> 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><b>Espaquetis (sin gluten/huevo) con tomate aderezado, atún y aceitunas</b> A8 I8 I7 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><b>Arroz frito HAWAIANO (sin salsa de soja)</b> A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6</p> <p><b>Alitas de pollo al horno</b> 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><b>Puré de verduras de temporada</b> I6 I9 I10</p> <p><b>Pizza (sin gluten) de jamón york y queso</b> A9 A14 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><b>Macarrones (sin gluten/huevo) al baffo (tomate, nata, jamón york)</b> A9 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>- Tortilla paisana con rollito de queso</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><b>Muslo de pollo con patatas al horno</b> 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><b>Arroz a la hortelana</b> 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><b>Hamburguesa completa (con pan sin gluten)</b> A14 A9 A3 I2 I8 I5 I7 I11 I6</p> <p><b>Postre especial (sin gluten)</b> A9 A7 I7 I6 I11</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. 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 - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

# Menú gluten maig

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p><b>06</b> 643 65 29 30</p> <p>Amanida amb fruita  <b>Fesols ecològics amb verdures</b> A3 I9 I6          Truita de creïlla amb formatge fresc A7 A9 I11 I7          Fruita</p> <p>- Polit al forn en el seu suc amb pinya. Fruita</p>	<p><b>07</b> 755 67 47 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada  <b>Espaquetis (sense gluten/ou) a la carbonara vegetal</b> A9 I7 I11 I6          Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 I7 I8 I6          Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit</p>	<p><b>08</b> 576 60 22 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada          Crema de carbasseta  <b>Filet de porc en salsa amb arròs</b> I6 I2 I5 I8 I7          Fruita</p> <p>- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita</p>	<p><b>09</b> 726 87 19 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada          Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7  <b>Tirols de pota amb salsa grega casolana</b> A9 A4 A8 I6 I11 I8 I7          Fruita</p> <p>- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita</p>	<p><b>03</b> 591 59 22 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada          Cigrons amb verdures I6          Truita francesa amb blat saltejat A7 I7          Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p><b>13</b> 662 78 25 27</p> <p><b>Muntadet (sense gluten) d'oli d'oliva amb pebre vermell dolç</b> I6          Amanida Cèsar amb pollastre i formatge A9 I11 I5 I8 I7  <b>Fideus de l'horta (sense gluten/ou)</b>          Fruita</p> <p>- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita</p>	<p><b>14</b> 626 61 25 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada          Potatge de cigrons amb verdures I6          Truita paisana amb rotllet de gall dindi A7 I7 I8          Fruita</p> <p>- Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita</p>	<p><b>15</b> 839 84 34 39</p> <p>Amanida de verdures de temporada  <b>Macarrons (sense gluten/ou) a la napolitana</b> I11 I7          Salmó a la taronja amb creïlles a lo pobre A8 I7 I8          Fruita</p> <p>- Truita d'espinacs i formatge. Fruita</p>	<p><b>16</b> 725 64 39 31</p> <p>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</p> <p>- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p><b>17</b> 624 51 24 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada          Creïlles a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11          Bacallà al forn amb base de tomaca fredida casolana i ceba calfada A8 I8 I7          Fruita</p> <p>- Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita</p>
<p><b>20</b> 735 78 34 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada  <b>Fesols amb verdures</b> A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9  <b>Truita de carbassó amb pa tumaca (sense gluten)</b> A7 I7          Fruita</p> <p>- Pit de pollastre plena al forn. Fruita</p>	<p><b>21</b> 674 55 29 36</p> <p>Amanida de verdures de temporada  <b>Sopa de fideus (sense gluten/ou)</b> I8 I5 I7 I2 I11          Mandonguilles en salsa A3 A7 A13 A14 I5 I2 I6 I7 I8          Fruita</p> <p>- Caprichos de salmón con calabacín. Fruita</p>	<p><b>22</b> 633 68 31 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada  <b>Espaquetis (sense gluten/ou) amb tomàquet amanit, tonyina i olives</b> A8 I8 I7 I7          Lluç a la llima amb mongetes verdes A8 I6 I7 I8          Fruita</p> <p>- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit</p>	<p><b>23</b> 627 62 32 28</p> <p>Amanida amb dacsa  <b>Arròs fredit HAWAIIANO (sense salsa de soja)</b> A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6  <b>Aletes de pollastre al forn</b> I5 I8 I7 I6</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>	<p><b>24</b> 611 72 24 23</p> <p>Amanida de verdures de temporada  <b>Puré de verdures de temporada</b> I6 I9 I10  <b>Pizza (sense gluten) de york i formatge</b> A9 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6          Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>
<p><b>27</b> 521 59 19 21</p> <p>Amanida de verdures de temporada          Empedrat de llegums A3 I6 I10          Ous al forn amb tomata A7 I7          Fruita</p> <p>- Magre amb tomaques cherry. Fruita</p>	<p><b>28</b> 732 76 33 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada  <b>Macarrons (sense gluten/ou) al baff (tomaca, nata, pernil dolç)</b> A9 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11          Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures A8 I8 I7          Fruita</p> <p>- Truita paisana amb rotllet de formatge</p>	<p><b>29</b> 636 57 30 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada          Puré de verdures de temporada  <b>Cuixa de pollastre amb creïlles al forn</b> I11 I7 I8 I5          Fruita</p> <p>- Peix blau amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p><b>30</b> 620 70 36 22</p> <p>Amanida de verdures de temporada  <b>Arròs a l'hortelana</b> I6 I9          Rap en salsa A8 I7 I8          Fruita</p> <p>- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita</p>	<p><b>31</b> 906 67 26 59</p> <p>Creïlles grilló especiades          Amanida completa amb alvocat  <b>Hamburguesa completa 07-02-2024</b> A14 A9 A3 I2 I8 I5 I7 I11 I6  <b>Postres especials (sense gluten)</b> A9 A7 I7 I6 I11</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>

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 - Soja

☞ Quilocalories ☞ Proteïnes ☞ Carbohidrats ☞ Greixos

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

RICOCHF - B4058887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia