



RICOCHF

# Menú lacteo 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><b>Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentón</b> A7 A1 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>Españolitas integrales con cebolla y champiñones</b> A1 A7 I7 I11 I6</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes A8 I7 I8 I6</p> <p><b>Yogur de soja</b> A1 A13 A14 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><b>Tiras de pata en salsa verde</b> 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>Picos camperos A1 A12 A14 I6</p> <p><b>Ensalada César (sin queso)</b> A1 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><b>Espirales a la napolitana (sin queso)</b> A1 A7 I11 I7</p> <p>Salmón a la naranja con patatas a lo pobre A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>Tortilla de espinacas</p>	<p><b>16</b> 725 64 39 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Alubias con verduras A3 I10 I6</p> <p><b>Dados de pollo al curry con noddles (sin lácteos)</b> I11 I7 I8 I5</p> <p><b>Yogur de soja</b> A1 A13 A14 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><b>Patatas a la riojana (vegetales)</b> A3 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 I8</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>Españolitas 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><b>Arroz frito HAWAIIANO VEGETAL</b> A1 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><b>Pizza de fiambre de pavo y tomate (Sin queso)</b> A1 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 integrales con tomate y atún</b> A8 A1 A7 I6 I7 I8 I2 I5 I11</p> <p>Gallineta a la meunière con salteado de verduras A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Tosta de aguacate con revuelto de atún. 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><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>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><b>Hamburguesa mixta con tomate, lechuga y pan casero</b> A14 A1 I2 I8 I5 I7 I11 I6</p> <p><b>Postre especial (sin lácteos/huevo/frutos secos/cacahuete/soja)</b> 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 - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

# Menú lacti maig

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



**06** 643 65 29 30

Amanida amb fruita

Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6

**Truita de patates amb muntadeta d'oli i pebre vermell** A7 A1 I11 I7

Fruita

- Polit al forn en el seu suc amb pinya. Fruita

**07** 755 67 47 30

Amanida de verdures de temporada

**Esbauquets integrals a amb ceba i xampinyons** A1 A7 I7 I11 I6

Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 I7 I8 I6

**logurt de soja** A1 A13 A14 I7 I11

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

**08** 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

**09** 726 87 19 33

Amanida de verdures de temporada

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7

**Tirols de pota en salsa verda** A4 A8 I6 I11 I8 I7

Fruita

- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita

**10** 619 51 34 30

**Montadito d'oli d'oliva i piment dolç** A1 I11

Amanida de mongetes amb tonyina A8 I8 I7 I10 I6

Cuixa de pollastre amb ceba i carlota I5 I7 I8

Fruita

- Molles de coliflor amb ous al forn. Fruita

**13** 662 78 25 27

Pics campers A1 A12 A14 I6

**Amanida César (sense formatge)** A1 I11 I5 I8 I7

Fideus de l'horta A1 A7

Fruita

- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita

**14** 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

**15** 839 84 34 39

Amanida de verdures de temporada

**Espirals a la napolitana (sense formatge)** A1 A7 I11 I7

Salmó a la taronja amb creïlles a lo pobre A8 I7 I8

Fruita

Truita d'espínacs

**16** 725 64 39 31

Amanida amb fruita

Fesols amb verdures A3 I10 I6

**Daus de pollastre amb salsa de curri amb noddles (sense lactis)** I11 I7 I8 I5

**logurt de soja** A1 A13 A14 I7 I11

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

**17** 624 51 24 35

Amanida de verdures de temporada

**Creïlles a la riojana (vegetals)** A3 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

**20** 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 A7 A1 I7

Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

**21** 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

**22** 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

**23** 627 62 32 28

Amanida amb dacsa

**Arròs fregit HAWAÏÀ VEGETAL** A1 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6

Aletes de pollastre estil hawaïà A1 A14 I5 I8 I7 I6

- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita

**24** 611 72 24 23

Amanida de verdures de temporada

Purè de verdures i llegums A3 A1 I6 I9 I10

**Pizza de titot i tomaca (Sense formatge)** A1 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Fruita

- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita

**27** 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

**28** 732 76 33 33

Amanida de verdures de temporada

**Macarrons integrals amb tomàquet i tonyina** A8 A1 A7 I6 I7 I8 I2 I5 I11

Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures A8 I8 I7

Fruita

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

**29** 636 57 30 33

Amanida de verdures de temporada

Purè de verdures de temporada

**Cuixa de pollastre amb creïlles al forn** I11 I7 I8 I5

Fruita

- Peix blau amb verdures al "papillot". Fruita

**30** 620 70 36 22

Amanida de verdures de temporada

Llenties amb carabassa i arròs integral A1 I6 I9

Rap en salsa A8 I7 I8

Fruita

- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita

**31** 906 67 26 59

Creïlles grilló especiades

Amanida completa amb alvocat

**Hamburguesa mixta amb tomaca enciam i pa cassolà** A14 A1 I2 I8 I5 I7 I11 I6

**Postres especials (sense lacti/ou/fruïta seca/cacauet/soja)** I7 I6 I11

- 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 - Soja

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne 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