



RICOCHF

Menú Legumbres mayo

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p>06 643 65 29 30</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Hervido de acelgas, patata y zanahoria A1 A3</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>07 755 67 47 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Españolitas a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14</p> <p>Merluza en salsa verde A8</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p>08 576 60 22 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de cerdo en salsa con arroz A14 A1 A10</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado al horno con chips de verduras. Fruta</p>	<p>09 726 87 19 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Tiras de patata con salsa griega casera A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14</p> <p>Fruta</p> <p>- Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta</p>	<p>10 619 51 34 30</p> <p>Nachos A9 I11</p> <p>Ensalada de pasta con atún A8</p> <p>Jamoncitos de pollo con cebolla y zanahoria I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Migas de coliflor con huevos al horno. Fruta</p>
<p>13 662 78 25 27</p> <p>Montadito de aceite de oliva y pimentón dulce A1 A12 A14</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>14 626 61 25 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz caldoso de verduras</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>15 839 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 la pobre A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p>16 725 64 39 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de verduras de temporada A3</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>17 624 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>- Filete de lomo con parrillada de verduras. Fruta</p>
<p>20 735 78 34 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de magro A1 A3</p> <p>Tortilla de calabacín con pan tumaca A7 A1 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pechuga rellena al horno. Fruta</p>	<p>21 674 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 de bacalao con patatas dado A3 A7 A13 A14</p> <p>Fruta</p> <p>- Caprichos de salmón con calabacín. Fruta</p>	<p>22 633 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 A8</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p>23 627 62 32 28</p> <p>Ensalada con maíz</p> <p>Arroz frito HAWAIIANO VEGETAL (sin salsa de soja) A1 A9 A14</p> <p>Alitas de pollo al horno A1 A14</p> <p>Sorbete tropical</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>	<p>24 611 72 24 23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras de temporada A3 A1</p> <p>Panini casero de atún A1 A9 A14 A10</p> <p>Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>
<p>27 521 59 19 21</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Ensalada de arroz A3</p> <p>Huevos al horno con tomate A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragú de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p>28 732 76 33 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones con tomate, nata y queso A1 A7 A9 A10 A14</p> <p>Gallineta a la meunière con salteado de verduras A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p>29 636 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>30 620 70 36 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la hortelana A1</p> <p>Rape en salsa A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta</p>	<p>31 906 67 26 59</p> <p>Patatas gajo especiadas</p> <p>Ensalada completa con aguacate</p> <p>Lomo con queso A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7</p> <p>Postre especial (sin lácteo/huevo/frutos secos/cacahuete/soja) A1 A5 A7 A9 A13 A14</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 - Mollusco 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

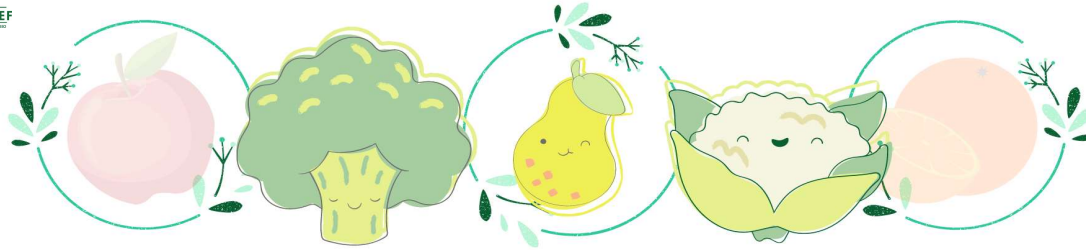
RICOCHF - B4058887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú Legumbres maig

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



06 643 65 29 30

Amanida amb fruita
Bullit de bledes, creïlla i carlota A1 A3
 Truita de creïlla amb formatge fresc A7 A9 I11 I7
 Fruita

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

07 755 67 47 30

Amanida de verdures de temporada
Espaguets a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14
Lluç en salsa verda A8
 Iogurt A9 I7 I11

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

08 576 60 22 26

Amanida de verdures de temporada
 Crema de carabasseta
Filet de porc en salsa amb arròs A14 A1 A10
 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 amb salsa grega casolana A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14
 Fruita

- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita

10 619 51 34 30

Natxos A9 I11
Amanida de pasta amb tonyina A8
 Cuixa de pollastre amb ceba i carlota I5 I7 I8
 Fruita

- Molles de coliflor amb ous al forn. Fruita

13 662 78 25 27

Montadito d'oli d'oliva i pimentó dolç A1 A12 A14
 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

14 626 61 25 30

Amanida de verdures de temporada
Arròs caldós de verdures
 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 A1 A7 A9 I11 I7
 Salmó a la taronja amb creïlles a lo pobre A8 I7 I8
 Fruita

- Truita d'espinacs i formatge. Fruita

16 725 64 39 31

Amanida amb fruita
Crema de verdures de temporada A3
 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

17 624 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

- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita

20 735 78 34 31

Amanida de verdures de temporada
Guisat de magre A1 A3
 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 d'abadejo creïlles A3 A7 A13 A14
 Fruita

- Caprichos de salmón con calabacín. Fruita

22 633 68 31 26

Amanida de verdures de temporada
 Espaguets amb tomàquet amanit, tonyina i olives A1 A7 A8 I8 I7
Lluç a la llima A8
 Fruita

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

23 627 62 32 28

Amanida amb dacsa
Arròs fregit HAWAIIÀ VEGETAL (sense salsa de soia) A1 A9 A14
Aletes de pollastre al forn A1 A14

- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita

24 611 72 24 23

Amanida de verdures de temporada
Puré de verdures de temporada A3 A1
Panini casolà de tonyina A1 A9 A14 A10
 Fruita

- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita

27 521 59 19 21

Amanida de verdures de temporada
Ensalada d'arròs A3
 Ous al forn amb tomata A7 I7
 Fruita

- Magre amb tomaques cherry. Fruita

28 732 76 33 33

Amanida de verdures de temporada
Macarrons amb tomaca, nata i formatge A1 A7 A9 A10 A14
 Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures A8 I8 I7
 Fruita

- Quiche de verdures. Fruita

29 636 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

30 620 70 36 22

Amanida de verdures de temporada
Arròs a l'hortelana A1
 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
Llom amb formatge A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7
Postres especials (sense lacti/ou/fruita seca/cacauet/soja) A1 A5 A7 A9 A13 A14
 Fruita

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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