



RICOCHF

Menú basal - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



01 717 90 30 26	02 596 62 23 28	03 718 83 30 26	04 799 100 19 20
Ensalada con fruta Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9 Huevos a la flamenca A7 I6 I7 Fruta	Ensalada con aceitunas Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros A1 Gallo San Pedro con pisto A8 I7 I8 Fruta	Ensalada con fruta Fabada A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11 Pizza margarita (masa artesana) A9 A1 A14 I6 I7 I11 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7	Ensalada de verduras de temporada Paella de otoño con verduras y champiñones Ensaladilla rusa con atún y huevo duro A8 A7 I6 I7 I8 Fruta
- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta	- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta	- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

07 601 53 19 35
Ensalada de verduras de temporada Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6 Tortilla de queso con tomate grillé A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6 Fruta
- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

08 820 121 24 26
Chips de verduras con guacamole Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Tosta de tomate y atún A1 A8 I8 I7 Fruta
- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta



10 687 79 34 24
Ensalada con fruta Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6 Merluza al pimentón dulce con salteado thai A8 I8 I7 Fruta
- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

11 739 79 33 27
Coleslaw A7 I7 Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Pollo al curry con cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6 Fruta
- Quiche de verduras. Fruta

14 757 87 27 33
Ensalada con fruta Espaguetis a la napolitana A1 A7 A9 I11 I8 I7 Albóndigas de merluza y pota en salsa A1 A4 A7 A8 A9 A11 I6 I8 I7 I11 Fruta
- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

15 561 53 15 31
Ensalada con aceitunas Crema de verduras de temporada Tortilla de patata con rollito de pavo A7 I5 I8 I7 Fruta
- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

16 673 75 38 25
Ensalada con fruta Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Pollo asado a la miel con pimiento italiano I5 I8 I7 Fruta
- Crema y panini de jamón con queso. Fruta

17 828 64 34 48
Ensalada de verduras de temporada Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10 Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7 Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6
- Pavo asado con piña. Fruta

18 828 97 24 37
Queso de untar con picos camperos A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11 Ensalada completa con atún A8 I8 I7 Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6 Fruta
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

21 716 80 21 33
Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 I7 I11 Revuelto de champiñones y pavo A7 I5 I8 I7 Fruta
- Berenjena rellena. Fruta

22 601 46 28 33
Ensalada con fruta Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 I6 Merluza en salsa de tomate con judías verdes A4 A8 A11 I7 I6 I8 Fruta
- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta

23 614 58 23 32
Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín y zanahoria ECO Hamburguesa 100% pollo con patatas I5 I6 I8 I7 Fruta
- Coliflor especiada con atún. Fruta

24 695 63 32 24
Ensalada de verduras de temporada Arroz con sepietas A3 A4 A8 A11 I8 I7 Huevos bellavista A7 A8 I8 I7 Yogur A9 I7 I11
- Crema de verduras con jamón y picatostes

25 661 73 41 23
Ensalada con fruta Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Solomillo de cerdo en salsa con champiñones A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2 Fruta
- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

28 731 74 25 36
Ensalada de verduras de temporada Hervido valenciano A3 I6 Alitas de pollo con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz A1 A14 I6 I5 I8 I7 Fruta
- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta

29 727 87 27 29
Ensalada con fruta Garbanzos con espinacas I6 Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7 Fruta
- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta

30 772 89 27 33
Ensalada de verduras de temporada Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso A1 A9 I7 I11 Salmón con manzana laminada A8 I8 I7 Fruta
- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

31 588 60 23 25
Ensalada de verduras de temporada Alubias guisadas con verduras A3 I10 I6 Tortilla de calabacín y patata A7 I7 Fruta
- Bacalao con verduras. 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

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

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



RICOCHF

Menú basal - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



01	02	03	04
Amanida amb fruita Llenties amb carabassa i arròs integral A1 I6 I9 Ous a la flamenca A7 I6 I7 Fruita - Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita	Amanida amb olives Crema de ceba i carlota ECO, creïlla i crostons casolans A1 Gall Sant Pere amb sanfaina A8 I7 I8 Fruita - Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita	Amanida amb fruita "Fabada" A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11 Pizza margarita (massa artesana) A9 A1 A14 I6 I7 I11 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 -Crema de carlota i truita. Fruita	Amanida de verdures de temporada Paella de tador amb verdures i xampinyons Ensalada russa amb tonyina i ou dur A8 A7 I6 I7 I8 Fruita - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

07	08	10	11
Amanida de verdures de temporada Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6 Truita de formatge amb tomaca grillé A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6 Fruita - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	Chips de verdures amb guacamole Arròs al forn A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Tosta de tomaca natural i tonyina A1 A8 I8 I7 Fruita - Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita	 Amanida amb fruita Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6 Lluç al pebre vermell dolç amb saltejat thai A8 I8 I7 Fruita - Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita	Coleslaw A7 I7 Purè de verdures i llegums A3 A1 I6 I9 I10 Pollastre al curri amb cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6 Fruita - Quiche de verdures. Fruita

14	15	16	17 <i>Travel art</i>	18
Amanida amb fruita Espaguetis a la napolitana A1 A7 A9 I11 I8 I7 Mandonguilles de lluç i pota en salsa A1 A4 A7 A8 A9 A11 I6 I8 I7 I11 Fruita -Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	Amanida amb olives Crema de verdures de temporada Truita de creïlla amb rotllet de titot A7 I5 I8 I7 Fruita - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	Amanida amb fruita Llenties amb verdures A1 A3 I6 I9 Pollastre rostit a la mel amb pebrot italià I5 I8 I7 Fruita - Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita	<i>Travel art</i> Amanida de verdures de temporada Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10 Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7 Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6 - Gall d'indi amb pinya. Fruita	Formatge d'untar amb pics campers A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11 Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7 Lasanya cassolana bolonyesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6 Fruita -Crema de carlota i truita. Fruita

21	22	23	24	25
Amanida de verdures de temporada Espaguetis amb salsa de carbassa gratinats A9 A1 A7 I7 I11 Remenat de xampinyons i gall dindi A7 I5 I8 I7 Fruita - Albergínia farcida. Fruita	Amanida amb fruita Sopa de fideus amb cigrons A1 A7 I7 I5 I8 I6 Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A4 A8 A11 I7 I6 I8 Fruita - Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita	Amanida de verdures de temporada Crema de carbasseta i carlota ECO Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles I5 I6 I8 I7 Fruita - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	Amanida de verdures de temporada Arròs amb sepietes A3 A4 A8 A11 I8 I7 Ous bellavista A7 A8 I8 I7 Iogurt A9 I7 I11 - Crema de verdures amb pernil i crostons	Amanida amb fruita Llenties a la jardinera A1 A3 I9 I6 Filet de porc amb salsa amb xampinyons A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2 Fruita - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

28	29	30	31	
Amanida de verdures de temporada Bullit valencià A3 I6 Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana i panotxa de blat de moro A1 A14 I6 I5 I8 I7 Fruita - Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	Amanida amb fruita Cigrons amb espinacs I6 Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7 Fruita - Magre amb tomaques cherry. Fruita	Amanida de verdures de temporada Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge A1 A9 I7 I11 Salmó amb poma laminada A8 I8 I7 Fruita -Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	Amanida de verdures de temporada Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Truita de carabasseta i creïlla A7 I7 Fruita - Bacallà amb verdures. 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 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