

# Menú sin crustaceo - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



RICOCHF



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

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

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



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

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

<b>14</b> <span>757</span> <span>87</span> <span>27</span> <span>33</span> Ensalada con fruta Espaguetis a la napolitana <b>A1 A7 A9 I11 I8 I7</b> Merluza en salsa <b>A8</b> Fruta - Salteado de guisantes con bacon. Fruta
---

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

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

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

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

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

<b>22</b> <span>601</span> <span>46</span> <span>28</span> <span>33</span> Ensalada con fruta Sopa de fideos con garbanzos <b>A1 A7 I7 I5 I8 I6</b> Carne en salsa de tomate con judías verdes Fruta - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta
---

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

<b>24</b> <span>695</span> <span>63</span> <span>32</span> <span>24</span> Ensalada de verduras de temporada Arroz con taquitos de magro Huevos bellavista <b>A7 A8 I8 I7</b> Yogur <b>A9 I7 I11</b> - Crema de verduras con jamón y picatostes
--

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

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

<b>29</b> <span>727</span> <span>87</span> <span>27</span> <span>29</span> Ensalada con fruta Garbanzos con espinacas <b>I6</b> Tortilla francesa con "pan tumaca integral" Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta
---

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

<b>31</b> <span>588</span> <span>60</span> <span>23</span> <span>25</span> Ensalada de verduras de temporada Alubias guisadas con verduras <b>A3 I10 I6</b> Tortilla de calabacín y patata <b>A7 I7</b> 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  
 A14 - Soja  
 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

# Menú sense crustaci - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



RICOCHF



<p><b>01</b> 717 90 30 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb carabassa i arròs integral <b>A1 I6 I9</b></p> <p>Ous a la flamenca <b>A7 I6 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita</p>	<p><b>02</b> 596 62 23 28</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de ceba i carlota ECO, creïlla i crostons casolans <b>A1</b></p> <p>Gall Sant Pere amb sanfaina <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita</p>	<p><b>03</b> 718 83 30 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>"Fabada" <b>A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11</b></p> <p>Pizza margarita (massa artesana) <b>A9 A1 A14 I6 I7 I11</b></p> <p>Iogurt artesà valencià <b>A9 I11 I7</b></p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p><b>04</b> 799 100 19 20</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Paella de tador amb verdures i xampinyons</p> <p>Ensalada russa amb tonyina i ou dur <b>A8 A7 I6 I7 I8</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>
<p><b>07</b> 601 53 19 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada <b>A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</b></p> <p>Truita de formatge amb tomaca grillé <b>A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p>	<p><b>08</b> 820 121 24 26</p> <p>Chips de verdures amb guacamole</p> <p>Arròs al forn <b>A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</b></p> <p>Tosta de tomaca natural i tonyina <b>A1 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>	<p><b>10</b> 687 79 34 24</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Bolonyesa integral amb macarrons vegetals <b>A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</b></p> <p>Lluç al pebre vermell dolç amb saltejat thai <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p><b>11</b> 739 79 33 27</p> <p>Coleslaw <b>A7 I7</b></p> <p>Purè de verdures i llegums <b>A3 A1 I6 I9 I10</b></p> <p>Pollastre al curri amb cous cous <b>A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p>
<p><b>14</b> 757 87 27 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Espaguetis a la napolitana <b>A1 A7 A9 I11 I8 I7</b></p> <p>Lluç en salsa <b>A8</b></p> <p>Fruita</p> <p>-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita</p>	<p><b>15</b> 561 53 15 31</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla amb rotllet de titot <b>A7 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	<p><b>16</b> 673 75 38 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb verdures <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Pollastre rostit a la mel amb pebrot italià <b>I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita</p>	<p><b>17</b> 828 64 34 48</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa <b>A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10</b></p> <p>Bacalhau à bras <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Bolinhas <b>A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6</b></p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>
<p><b>21</b> 716 80 21 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis amb salsa de carbassa gratinats <b>A9 A1 A7 I7 I11</b></p> <p>Remenat de xampinyons i gall dindi <b>A7 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Albergínia farcida. Fruita</p>	<p><b>22</b> 601 46 28 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons <b>A1 A7 I7 I5 I8 I6</b></p> <p>Carn amb salsa de tomaca i mongetes verdes</p> <p>Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p><b>23</b> 614 58 23 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO</p> <p>Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles <b>I5 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p><b>24</b> 695 63 32 24</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs amb daus de magre</p> <p>Ous bellavista <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Iogurt <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>
<p><b>28</b> 731 74 25 36</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Bullit valencià <b>A3 I6</b></p> <p>Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana i panotxa de blat de moro <b>A1 A14 I6 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita</p>	<p><b>29</b> 727 87 27 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Cigrons amb espinacs <b>I6</b></p> <p>Truita francesa amb "pa tumaca integral" <b>A1 A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb tomaques cherry. Fruita</p>	<p><b>30</b> 772 89 27 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge <b>A1 A9 I7 I11</b></p> <p>Salmó amb poma laminada <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p><b>31</b> 588 60 23 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de fesols amb verdures <b>A3 I10 I6</b></p> <p>Truita de carabasseta i creïlla <b>A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà amb verdures. 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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