

Menú sin pescado - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



RICOCHF



<p>01 717 90 30 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9</p> <p>Huevos a la flamenca A7 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta</p>	<p>02 596 62 23 28</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros A1</p> <p>Lomo con pisto</p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p>03 718 83 30 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fabada A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11</p> <p>Pizza margarita (masa artesana) A9 A1 A14 I6 I7 I11</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p>04 799 100 19 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Ensaladilla rusa (sin atún) A7</p> <p>Fruta</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	
<p>07 601 53 19 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Tortilla de queso con tomate grillé A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p>08 820 121 24 26</p> <p>Chips de verduras con guacamole</p> <p>Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Tosta de jamón york A9 A14 A1</p> <p>Fruta</p> <p>Solomillo de cerdo en salsa con cous cous</p>	<p>10 687 79 34 24</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso con salteado thai A1 A7 A9 A12</p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta</p>	<p>11 739 79 33 27</p> <p>Coleslaw A7 I7</p> <p>Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pollo al curry con cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	
<p>14 757 87 27 33</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Espaguetis a la napolitana A1 A7 A9 I11 I8 I7</p> <p>Magro en salsa de tomate y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p>- Salteado de guisantes con bacon. Fruta</p>	<p>15 561 53 15 31</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata con rollito de pavo A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p>16 673 75 38 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9</p> <p>Pollo asado a la miel con pimiento italiano I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema y panini de jamón con queso. Fruta</p>	<p>17 828 64 34 48</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10</p> <p>Revuelto de calabacín y patata A7</p> <p>Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p>18 828 97 24 37</p> <p>Queso de untar con picos camperos A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11</p> <p>Ensalada completa con huevo A7</p> <p>Lasaña casera A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>
<p>21 716 80 21 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>Revuelto de champiñones y pavo A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Berenjena rellena. Fruta</p>	<p>22 601 46 28 33</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 I6</p> <p>Carne en salsa de tomate con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p>23 614 58 23 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Hamburguesa 100% pollo con patatas I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p>24 695 63 32 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con taquitos de magro</p> <p>Huevo relleno (yema y tomate frito) A7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p>25 661 73 41 23</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Solomillo de cerdo en salsa con champiñones A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta</p>
<p>28 731 74 25 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Hervido valenciano A3 I6</p> <p>Alitas de pollo con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz A1 A14 I6 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Cous cous vegetal. Fruta</p>	<p>29 727 87 27 29</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Garbanzos con espinacas I6</p> <p>Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p>30 772 89 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso A1 A9 I7 I11</p> <p>Pollo al horno con manzana</p> <p>Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>31 588 60 23 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Tortilla de calabacín y patata A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>Contramuslo de pollo con salteado de champiñón y cebolla</p>	



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



RICOCHF

Menú sense peix - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



01 717 90 30 26

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

02 596 62 23 28

Amanida amb olives

Crema de ceba i carlota ECO, creïlla i crostons casolans **A1**

Llom amb samfaina

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

03 718 83 30 26

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

04 799 100 19 20

Amanida de verdures de temporada

Paella de tador amb verdures i xampinyons

Ensalada russa (sense tonyina) **A7**

Fruita

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

07 601 53 19 35

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

08 820 121 24 26

Chips de verdures amb guacamole

Arròs al forn **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11**

Torrada de pernil dolç **A9 A14 A1**

Fruita

Filet de porc amb salsa amb cous cous



10 687 79 34 24

Amanida amb fruita

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal **A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6**

Hamburguesa de coliflor i formatge amb saltejat thai **A1 A7 A9 A12**

Fruita

Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita

11 739 79 33 27

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

14 757 87 27 33

Amanida amb fruita

Espaguetis a la napolitana **A1 A7 A9 I11 I8 I7**

Magre amb salsa de tomaca i pimentó

Fruita

-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

15 561 53 15 31

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

16 673 75 38 25

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

17 828 64 34 48

Amanida de verdures de temporada

Cozido à portuguesa **A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10**

Remenat de carbassó i creïlla **A7**

Bolinhas **A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6**

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

18 828 97 24 37

Formatge d'untar amb pics campers **A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11**

Amanida completa amb ou **A7**

Lasanya cassolana bolonyesa **A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6**

Fruita

-Crema de carlota i truita. Fruita

21 716 80 21 33

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

22 601 46 28 33

Amanida amb fruita

Sopa de fideus amb cigrons **A1 A7 I7 I5 I8 I6**

Carn amb salsa de tomaca i mongetes verdes

Fruita

- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita

23 614 58 23 32

Amanida de verdures de temporada

Crema de carbasseta i carlota ECO

Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles **I5 I6 I8 I7**

Fruita

- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita

24 695 63 32 24

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb daus de magre

Ou farcit (rovells i tomata fregida) **A7**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Crema de verdures amb pernil i crostons

25 661 73 41 23

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

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

28 731 74 25 36

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

- Cous cous vegetal. Fruita

29 727 87 27 29

Amanida amb fruita

Cigrons amb espinacs **I6**

Truita francesa amb "pa tumaca integral" **A1 A7 I7**

Fruita

- Magre amb tomaques cherry. Fruita

30 772 89 27 33

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge **A1 A9 I7 I11**

Pollastre al forn amb poma

Fruita

Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

31 588 60 23 25

Amanida de verdures de temporada

Guisat de fesols amb verdures **A3 I10 I6**

Truita de carabasseta i creïlla **A7 I7**

Fruita

Entrecuix de pollastre amb saltejat de xampinyó i ceba

