



RICOCHF

# Menú sin huevos - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



**01** 717 90 30 26

Ensalada con fruta

Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9

Tosta de jamón serrano A1 A14

Fruta

- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta

**02** 596 62 23 28

Ensalada con aceitunas

Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros A1

Gallo San Pedro con pisto A8 I7 I8

Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

**03** 718 83 30 26

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

Crema de coliflor y manzana

**04** 799 100 19 20

Ensalada de verduras de temporada

Paella de otoño con verduras y champiñones

Ensalada de patata (tomate, maíz, aceitunas)

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

Lomo y queso con tomate gril·lé A1 A9 A10 A14

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 (sin gluten/huevo) con boloñesa vegetal A1 A12 A13 A14

Merluza al pimentón dulce con salteado thai A8 I8 I7

Fruta

Boquerones de lonja con champiñones

**11** 739 79 33 27

Ensalada de verduras de temporada

Pur· de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10

Pollo al curry con cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6

Fruta

- Dados de tofu con verduras. Fruta

**14** 757 87 27 33

Ensalada con fruta

Macarrones (sin gluten/huevo) a la napolitana

Merluza en salsa A8

Fruta

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

**15** 561 53 15 31

Ensalada con aceitunas

Crema de verduras de temporada

Pavo en salsa con patatas

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

Bacalao con patatas a lo pobre (ajo, perejil) A8

Yogur A9

- Pavo asado con piña. Fruta

**18** 828 97 24 37

Picos camperos A1 A12 A14

Ensalada completa con atún A8 I8 I7

Macarrones (sin gluten/huevo) a la boloñesa gratinados A3 A9 A14

Fruta

Crema de coliflor y manzana

**21** 716 80 21 33

Ensalada de verduras de temporada

Espaaquetis (sin gluten/huevo) con salsa de calabaza gratinados A9

Salteado de champiñones y pavo

Fruta

- Berenjena rellena. Fruta

**22** 601 46 28 33

Ensalada con fruta

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) con garbanzos

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

Tosta de tomate y atún A1 A8

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 con verduras. 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

Lomo a la plancha

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

i. Tostada con crema de aguacate

**31** 588 60 23 25

Ensalada de verduras de temporada

Alubias guisadas con verduras A3 I10 I6

Pechuga de pollo con calabacín

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 sense ous - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



**01** 717 90 30 26

Amanida amb fruita

Lentilles amb carabassa i arròs integral A1 I6 I9

**Tosta de pernil serrà** A1 A14

Fruita

- Pernal 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

Gall Sant Pere amb sanfaina A8 I7 I8

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 colflor i poma

**04** 799 100 19 20

Amanida de verdures de temporada

Paella de tardor amb verdures i xampinyons

**Amanida de creïlla (tomata, blat de moro i olives)**

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 I16 I6

**Llom i formatge amb tomaca grillé** A1 A9 A10 A14

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

Tosta de tomaca natural i tonyina A1 A8 I8 I7

Fruita

- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita



**10** 687 79 34 24

Amanida amb fruita

**Macarrons (sense gluten i ou) amb bolonyesa vegetal** A1 A12 A13 A14

Lluç al pebre vermell dolç amb saltejat thai A8 I8 I7

Fruita

- Seïtons de llotja amb xampinyons

**11** 739 79 33 27

**Amanida de verdures de temporada**

Purè de verdures i llegums A3 A1 I6 I9 I10

Pollastre al curri amb cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6

Fruita

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

**14** 757 87 27 33

Amanida amb fruita

**Macarrons (sense gluten/ou) a la napolitana**

**Lluç en salsa** A8

Fruita

- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

**15** 561 53 15 31

Amanida amb olives

Crema de verdures de temporada

**Titot en salsa amb creïlles**

Fruita

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

**16** 673 75 38 25

Amanida amb fruita

Lentilles 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

**Bacallà amb creïlles "a lo pobre" (all i julivert)** A8

**Iogurt** A9

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

**18** 828 97 24 37

**Pics campers** A1 A12 A14

Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7

**Macarrons (sense gluten/ou) a la bolonyesa gratinats** A3 A9 A14

Fruita

- Crema de colflor i poma

**21** 716 80 21 33

Amanida de verdures de temporada

**Espaquetis (sense gluten/ou) amb salsa de carbassa gratinats** A9

**Saltejat de xampinyons i gall dindi**

Fruita

- Albergínia farcida. Fruita

**22** 601 46 28 33

Amanida amb fruita

**Sopa de fideus (sense gluten/ou) amb cigrons**

Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A4 A8 A11 I7 I6 I8

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

- Colflor especiats amb tonyina. Fruita

**24** 695 63 32 24

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb sepietes A3 A4 A8 A11 I8 I7

**Tosta de tomaca natural i tonyina** A1 A8

Iogurt A9 I7 I11

- Crema de verdures amb pernil i crostons

**25** 661 73 41 23

Amanida amb fruita

Lentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6

Filet de porc amb salsa amb xampinyons A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2

Fruita

- Bacallà amb verdures. 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

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

**29** 727 87 27 29

Amanida amb fruita

Cigrons amb espinacs I6

**Llom a la planxa**

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

Salmó amb poma laminada A8 I8 I7

Fruita

- i. Torrada amb crema d'alvocat

**31** 588 60 23 25

Amanida de verdures de temporada

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6

**Pit de pollastre amb carabasseta**

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