



RICOCHF

Menú sin frutos de cascara - noviembre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p><b>04</b> 790 82 35 28</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9</p> <p>Boquerones enharinados con salsa tártara casera A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>05</b> 567 39 33 30</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Lomo de cerdo con dados de calabaza ecológica I7 I8 I5 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p><b>06</b> 811 90 25 37</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Macarrones integrales a la genovesa (champiñón, bacon y tomate) A1 A7 A10 A14 I5 I2 I8 I7 I6</p> <p>Tortilla francesa con ensalada A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p><b>07</b> 703 52 22 43</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa jardinera A3 A14 I6 I5 I7 I8 I11 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok vegetal con taquitos de tofu</p>	<p><b>08</b> 852 96 40 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Salmón en salsa verde con guisantes A8 I8 I7 I6</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Alas de pollo con boniato. Fruta</p>
<p><b>11</b> 619 61 24 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza y boniato con picatostes caseros</p> <p>Pavo al curry con arroz de coliflor A9 I11 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>12</b> 699 91 26 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras I6</p> <p>Quesadilla de york y queso A1 A12 A14 A9 I5 I7 I8 I11 I2 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta</p>	<p><b>13</b> 593 46 29 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de arroz I5 I7 I8</p> <p>Gallineta a la marinera con patatas a lo pobre. A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Berenjena rellena. Fruta</p>	<p><b>14</b> 666 86 24 25</p> <p>Montadito integral de tomate A1</p> <p>Ensalada completa con huevo A7 I7</p> <p>Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I8 I5 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>15</b> 730 73 29 32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p><b>Fabada vegetal</b></p> <p>Tortilla de patatas con pisto casero A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema y panini de jamón y queso. Fruta</p>
<p><b>18</b> 733 86 27 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Cuadraditos de merluza rebozados con chips de boniato A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>19</b> 631 67 20 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p><b>Guisado de patata con verduras</b> A3</p> <p>Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos. Fruta</p>	<p><b>20</b> 876 97 34 35</p> <p>Coleslaw A7 I7</p> <p>Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</p> <p>Chicken burger con aros de cebolla A1 A4 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I6 I5 I11</p> <p>Milkshake Americano (batido de chocolate) A9 I11 I7</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>	<p><b>21</b> 781 76 49 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de puchero A1 A7 I8 I7 I5 I2 I6</p> <p>Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I8 I5 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajo y revuelto. Fruta</p>	<p><b>22</b> 697 89 29 24</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>
<p><b>25</b> 712 81 19 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Fideos secos de la huerta</b> A1 A7 A10 A14</p> <p>Nuggets de brócoli A1 A7 A9 I7 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Longanizas con pisto casero. Fruta</p>	<p><b>26</b> 590 56 26 29</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1</p> <p>Pollo al ajillo con champiñones A3 I8 I5 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta</p>	<p><b>27</b> 773 74 39 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias pintas con verduras I6 I10</p> <p>Ventresca de merluza con all i oli de tomate con cama de patatas A8 A7 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>28</b> 620 73 16 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10</p> <p>Mini pizzas de calabacín A9 I11 I7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Salmón con calabacín. Fruta</p>	<p><b>29</b> 658 70 28 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Garbanzos con calabaza I6</p> <p>Tortilla de atún A8 A7 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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





RICOCHF

# Menú sense fruits de closca - novembre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p><b>04</b> 790 82 35 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Lentilles ecològiques amb verdures <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Seitons enfarinats amb salsa tàrtara casolana <b>A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p><b>05</b> 567 39 33 30</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Sopa de fideus <b>A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6</b></p> <p>Llom de porc amb daus de carabassa ecològica <b>I7 I8 I5 I2</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>	<p><b>06</b> 811 90 25 37</p> <p>Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç <b>A1 A3 I6</b></p> <p>Macarrons integrals a la genovesa (xampinyó, bacó i tomàquet) <b>A1 A7 A10 A14 I5 I2 I8 I7 I6</b></p> <p>Truita francesa amb amanida <b>A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	<p><b>07</b> 703 52 22 43</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Purè de verdures i llegums <b>A3 A1 I6 I9 I10</b></p> <p>Mandonguilles mixtes en salsa <b>A3 A14 I6 I5 I7 I8 I11 I2</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de vegetals amb daus de tofu</p>	<p><b>08</b> 852 96 40 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur <b>A7 I7</b></p> <p>Salmó amb salsa verda amb amb pèsols <b>A8 I8 I7 I6</b></p> <p>Iogurt artesà valencià <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Ales de pollastre amb moniato. Fruita</p>
<p><b>11</b> 619 61 24 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carabassa i moniato amb crostons casolans</p> <p>Pavo al curri amb arròs de coliflor <b>A9 I11 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</p>	<p><b>12</b> 699 91 26 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures <b>I6</b></p> <p>Quesadilla de york i formatge <b>A1 A12 A14 A9 I5 I7 I8 I11 I2 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit</p>	<p><b>13</b> 593 46 29 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa d'arròs <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Gallineta a la marinera amb patates al pobre <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Albergínia farcida. Fruita</p>	<p><b>14</b> 666 86 24 25</p> <p>Montadet integral de tomaca <b>A1</b></p> <p>Amanida completa amb ou <b>A7 I7</b></p> <p>Gaspatxo manxec <b>A1 A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p><b>15</b> 730 73 29 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p><b>Favada vegetal</b></p> <p>Truita de creïlla amb samfaina cassolana <b>A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita</p>
<p><b>18</b> 733 86 27 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Lentilles a la jardineria <b>A1 A3 I9 I6</b></p> <p>Quadratets de lluç arrebossats amb xips de moniato <b>A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p><b>19</b> 631 67 20 31</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p><b>Guisat de creïlla amb verdures</b> <b>A3</b></p> <p>Truita francesa amb pa torrat en tomaca i formatge <b>A1 A7 A9 I11 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita</p>	<p><b>20</b> 876 97 34 35</p> <p>Coleslaw <b>A7 I7</b></p> <p>Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) <b>A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</b></p> <p>"Chicken burger" amb cercols de ceba <b>A1 A4 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I6 I5 I11</b></p> <p>Milkshake Americà (batut de xocolata) <b>A9 I11 I7</b></p> <p>-Carxofes i llobarro al forn. Fruita</p>	<p><b>21</b> 781 76 49 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa de putxero <b>A1 A7 I8 I7 I5 I2 I6</b></p> <p>Olla completa <b>A3 A9 A14 I2 I6 I11 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p><b>22</b> 697 89 29 24</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) <b>A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</b></p> <p>Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) <b>A4 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita</p>
<p><b>25</b> 712 81 19 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p><b>Fideus de l'horta</b> <b>A1 A7 A10 A14</b></p> <p>Nuggets de bròquil <b>A1 A7 A9 I7 I11</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Llonganisses amb samfaina casolana. Fruita</p>	<p><b>26</b> 590 56 26 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans <b>A1</b></p> <p>Pollastre amb alls amb xampinyons <b>A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita</p>	<p><b>27</b> 773 74 39 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Fesols pintes amb verdures <b>I6 I10</b></p> <p>Lluç amb all i oli de tomaca amb llit de creïlla <b>A8 A7 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Purés amb torra de pernil. Fruita</p>	<p><b>28</b> 620 73 16 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Paella valenciana <b>I8 I5 I7 I6 I10</b></p> <p>Mini pizzas de carbasseta <b>A9 I11 I7</b></p> <p>Iogurt <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Salmó amb carbasseta. Fruita</p>	<p><b>29</b> 658 70 28 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cigrons amb carabassa <b>I6</b></p> <p>Truita de tonyina <b>A8 A7 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita</p>

A1 - Gluten A2 - Tràmús 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