

02 854 kcal 94g proteinas 29g hidratos 39g grasas

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos a la napolitana con queso A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6

Alitas de pollo con salsa de soja y miel con puré de patata A1 A14 A9 I11 I6 I7 I5 I8

Fruta

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

03 685 kcal 68g proteinas 42g hidratos 27g grasas

Ensalada con fruta

Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Gallo San Pedro al limón con judías verdes A8 I7 I8 I10 I6

Fruta

- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta

04 668 kcal 90g proteinas 19g hidratos 26g grasas

Ensalada de verduras de temporada

Arroz a la hortelana

Revuelto del chef A7 I7

Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

05 620 kcal 37g proteinas 24g hidratos 42g grasas

Ensalada de verduras de temporada

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10

Longanizas con salsa de tomate A3 A9 I11 I2 I8 I7 I5

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta



09 596 kcal 69g proteinas 28g hidratos 24g grasas

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de ave con estrellitas A1 A7 A10 A14

Solomillo de pollo empanado con maíz salteado A1 A2 A9 A14 I7 I5 I6 I11 I8

Fruta

- Hamburguesa vegetal. Fruta

10 735 kcal 78g proteinas 28g hidratos 34g grasas

Ensalada con fruta

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Tortilla de patatas con queso A9 A7 I11 I7

Fruta

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

11 703 kcal 81g proteinas 31g hidratos 27g grasas

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis a la carbonara A14 A1 A7 A9 A10 I8 I7 I5 I8 I11 I2 I6

Ventresca de merluza con guisantes salteados A8 I8 I7 I6

Fruta

- Dados de tofu con verduras. Fruta

12 700 kcal 49g proteinas 26g hidratos 42g grasas

Ensalada de verduras de temporada

Crema vikinga de calabaza y coliflor

Kottbullar (Albóndigas suecas a la crema con cous cous) A1 A3 A9 A10 A14 I11 I2 I6 I5 I8 I7

Bizcocho de manzana y canela A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6 I11

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

13 718 kcal 101g proteinas 16g hidratos 27g grasas

Ensalada con fruta

Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11

Lágrimas de pollo empanadas caseras A1 A10 A14

Fruta

- Verduras y salmón al papillote. Fruta

16 558 kcal 48g proteinas 25g hidratos 29g grasas

Ensalada con queso fresco A9 I7 I11

Crema de puerros y pera A3

Magro de cerdo en salsa jardinera (tomate, cebolla, guisantes, zanahoria) I8 I5 I7 I6 I2

Fruta

- Huevos rotos con salmón. Fruta

17 714 kcal 79g proteinas 40g hidratos 27g grasas

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9

Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones A3 A8 I8 I7

Fruta

- Pollo al curry con cous cous. Fruta

18 588 kcal 72g proteinas 21g hidratos 22g grasas

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6

Tortilla de berenjena y queso A9 A7 I7 I11

Fruta

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

19 678 kcal 101g proteinas 26g hidratos 16g grasas

Ensalada con fruta

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Panini casero de jamón york y queso A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6

Fruta

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

20 783 kcal 64g proteinas 39g hidratos 41g grasas

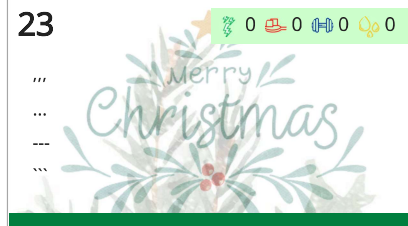
Ensalada gourmet con naranja

Sopa de Navidad A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6

Redondo de pavo en salsa con patatas panaderas A1 A14 I5 I7 I8 I6

Bolitas navideñas de chocolate A1 A7 A9 A13 A14 I7 I11 I6

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta





RICOCHF

Menú sense crustaci - desembre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



02 854 94 29 39

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics a la napolitana amb formatge **A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6**

Aletes de pollastre amb salsa de soja i mel amb puré de creïlla **A1 A14 A9 I11 I6 I7 I5 I8**

Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

03 685 68 42 27

Amanida amb fruita

Llenties de l'àvia **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta **A8 I7 I8 I10 I6**

Fruita

- Magre amb tomaques cherry. Fruita

04 668 90 19 26

Amanida de verdures de temporada

Arròs a l'hortelana

Regirat del xef **A7 I7**

Fruita

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

05 620 37 24 42

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A9 I6 I7 I11 I10**

Llonganisses amb salsa de tomata **A3 A9 I11 I2 I8 I7 I5**

Iogurt artesà valencià **A9 I11 I7**

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita



09 596 69 28 24

Amanida de verdures de temporada

Sopa d'au amb estrelletes **A1 A7 A10 A14**

Filet de pollastre empanat amb blat de moro saltat **A1 A2 A9 A14 I7 I5 I6 I11 I8**

Fruita

- Hamburguesa vegetal. Fruita

10 735 78 28 34

Amanida amb fruita

Potatge de cigrons amb verdures **A3 I6**

Truita de creïlla amb formatge **A9 A7 I11 I7**

Fruita

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

11 703 81 31 27

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis a la carbonara **A14 A1 A7 A9 A10 I8 I7 I5 I8 I11 I2 I6**

Ventresca de lluç amb pèsols saltats **A8 I8 I7 I6**

Fruita

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

12 700 49 26 42

Amanida de verdures de temporada

Crema vikinga de carabassa i coliflor

Kottbullar (mandonguilles) sueques a la crema amb cous cous) **A1 A3 A9 A10 A14 I11 I2 I6 I5 I8 I7**

Coca de poma i canyella **A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6 I11**

- Truita i alberginia amb burrata. Fruita

13 718 101 16 27

Amanida amb fruita

Arròs al forn (1º) **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11**

Llàgrimes de pollastre empanades casolanes **A1 A10 A14**

Fruita

- Verdures i salmó al papillot. Fruita

16 558 48 25 29

Amanida amb formatge fresc **A9 I7 I11**

Crema de porros i pera **A3**

Magre de porc en salsa (tomaca, ceba, pesols, carlota) **I8 I5 I7 I6 I2**

Fruita

- Ous trencats amb salmó. Fruita

17 714 79 40 27

Amanida de verdures de temporada

Llenties ecològiques amb verdures **A1 A3 I6 I9**

Gallineta amb salsa mery amb xampinyons **A3 A8 I8 I7**

Fruita

- Pollastre al curri amb cous cous. Fruita

18 588 72 21 22

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals amb tomàquet i tonyina **A8 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6**

Truita d'albergina i formatge **A9 A7 I7 I11**

Fruita

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

19 678 101 26 16

Amanida amb fruita

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

Panini casolà de pernil dolç i formatge **A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6**

Fruita

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

20 783 64 39 41

Amanida "gorumet" amb taronja

Sopa de Nadal **A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6**

Redó de polit en salsa amb creïlles forneres **A1 A14 I5 I7 I8 I6**

Boletes nadalenes de xocolata **A1 A7 A9 A13 A14 I7 I11 I6**

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

