



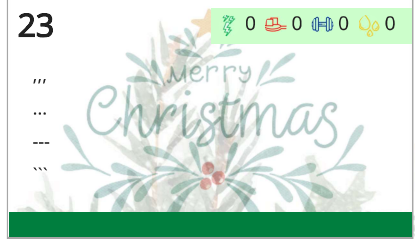
RICOCHF

# Menú sin frutos de cascara - diciembre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p><b>02</b> 854 94 29 39</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ecológicos a la napolitana con queso <b>A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6</b></p> <p>Alitas de pollo con salsa de soja y miel con puré de patata <b>A1 A14 A9 I11 I6 I7 I5 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>03</b> 685 68 42 27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas de la abuela <b>A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</b></p> <p>Gallo San Pedro al limón con judías verdes <b>A8 I7 I8 I10 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p><b>04</b> 668 90 19 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz del senyoret <b>A3 A4 A11 A8 I8 I7 I6</b></p> <p>Revuelto del chef <b>A7 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>05</b> 620 37 24 42</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) <b>A9 I6 I7 I11 I10</b></p> <p>Longanizas con salsa de tomate <b>A3 A9 I11 I2 I8 I7 I5</b></p> <p>Yogur artesano valenciano <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>09</b> 596 69 28 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de pescado (con estrellas) <b>A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6</b></p> <p>Solomillo de pollo empanado con maíz salteado <b>A1 A2 A9 A14 I7 I5 I6 I11 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>	<p><b>10</b> 735 78 28 34</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras <b>A3 I6</b></p> <p>Tortilla de patatas con queso <b>A9 A7 I11 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>	<p><b>11</b> 703 81 31 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis a la carbonara <b>A14 A1 A7 A9 A10 I8 I7 I5 I8 I11 I2 I6</b></p> <p>Ventresca de merluza con guisantes salteados <b>A8 I8 I7 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>	<p><b>12</b> 700 49 26 42</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema vikinga de calabaza y coliflor</p> <p>Kottbullar (Albóndigas suecas a la crema con cous cous) <b>A1 A3 A9 A10 A14 I11 I2 I6 I5 I8 I7</b></p> <p>Bizcocho de manzana y canela <b>A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6 I11</b></p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p><b>13</b> 718 101 16 27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Arroz al horno con magro de cerdo (sin embutidos) <b>A3</b></p> <p>Croquetas de bacalao <b>A1 A4 A7 A8 A9 A11 I7 I11 I6 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>
<p><b>16</b> 558 48 25 29</p> <p>Ensalada con queso fresco <b>A9 I7 I11</b></p> <p>Crema de puerros y pera <b>A3</b></p> <p>Magro de cerdo en salsa jardinera (tomate, cebolla, guisantes, zanahoria) <b>I8 I5 I7 I6 I2</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Huevos rotos con salmón. Fruta</p>	<p><b>17</b> 714 79 40 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones <b>A3 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo al curry con cous cous. Fruta</p>	<p><b>18</b> 588 72 21 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales con tomate y atún <b>A8 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6</b></p> <p>Tortilla de berenjena y queso <b>A9 A7 I7 I11</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Merluza con patatas y espárragos. Fruta</p>	<p><b>19</b> 678 101 26 16</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras <b>A3 I10 I6</b></p> <p>Panini casero de jamón york y queso <b>A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>	<p><b>20</b> 783 64 39 41</p> <p>Ensalada gourmet con naranja</p> <p>Sopa de Navidad <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6</b></p> <p>Redondo de pavo en salsa con patatas panaderas <b>A1 A14 I5 I7 I8 I6</b></p> <p>Postre especial (sin lácteo/huevo/frutos secos/cacahuete/soja)</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>



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

# HAPPY Holidays!





RICOCHF

# Menú sense fruits de closca - 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 del Senyoret **A3 A4 A11 A8 I8 I7 I6**

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 de peix (amb estretetes) **A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6**

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) **A1 A3 A9 A10 A14 I11 I2 I6 I5 I8 I7**

sueques a la crema amb cous cous)

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 amb magre de porc (sense embotits) **A3**

Croquetes de bacallà **A1 A4 A7 A8 A9 A11 I7 I11 I6 I8**

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

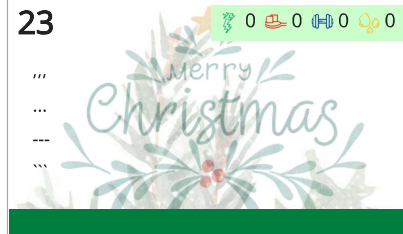
Amanida "gorumet" amb taronja

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**

Postres especials (sense lacti/ou/fruita seca/cacauet/soja)

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita



A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc A5 - Cacauet A6 - Apí 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

HAPPY Holidays!