



RICOCHF

Menú basal - enero

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



| | | | |
|--|--|---|--|
| 07 676 94 20 24 | 08 633 72 22 27 | 09 632 65 28 30 | 10 688 87 20 28 |
| Ensalada de verduras de temporada | Ensalada con fruta | Ensalada de verduras de temporada | Ensalada con fruta |
| Caracolas a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6 | Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10 | Crema de verduras de invierno | Paella de otoño con verduras y champiñones |
| Filete de bacalao empanado A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8 | Tortilla de patatas con pisto A7 I7 | Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) A9 I11 I7 I5 I8 | Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7 |
| Fruta | Fruta | Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 | Fruta |
| - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta | - Menestra con ajitos y lomo. Fruta | - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta | - Brocheta de salmón con verduras. Fruta |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 13 716 76 27 33 | 14 686 75 29 29 | 15 667 62 28 32 | 16 625 67 25 28 | 17 829 92 26 39 |
| Ensalada de verduras de temporada | Ensalada con fruta | Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6 | Ensalada de verduras de temporada | Ensalada con fruta |
| Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 | Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 | Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6 | Sopa juliana con fideos A6 A1 A7 A10 A14 I6 | Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 |
| Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6 | Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8 | Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7 | Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8 | Salmón con manzana laminada A8 I7 I8 |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| - Acelgas con huevo y nueces. Fruta | - Pavo con col al pimentón. Fruta | - Coliflor especiada con atún. Fruta | - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta | - Ragut de magro con cherry. Fruta |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 20 657 76 27 27 | 21 731 71 18 41 | 22 716 70 44 28 | 23 972 84 35 56 | 24 833 98 25 37 |
| Ensalada de verduras de temporada | Ensalada con fruta | Ensalada con fruta | Baba Ganoush con nachos A9 I11 | Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11 |
| Tallarines A3 A4 A8 A11 A1 A7 | Crema de calabacín y zanahoria ECO | Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9 | Koshari A1 A7 A10 A14 I6 I9 | Ensalada completa con atún A8 I8 I7 |
| Frutti di Mare A10 A14 I6 I7 I8 | Cordon Bleu con patatas A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11 | Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones A3 A8 I8 I7 | Fateh de pollo (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7 | Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7 |
| Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I8 I5 | Fruta | Fruta | Natillas A9 I11 I7 | Fruta |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| - Patatas rellenas gratinadas. Fruta | - Wok de ternera con verduras thai. Fruta | - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta | - Pescado con chips de verduras. Fruta | - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 27 675 76 27 29 | 28 603 46 30 32 | 29 581 68 15 27 | 30 659 94 25 17 | 31 687 86 37 19 |
| Ensalada de verduras de temporada | Ensalada con fruta | Ensalada de verduras de temporada | Ensalada con manzana | Ensalada con fruta |
| Arroz con sepietas y coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8 | Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 I6 | Crema de calabaza con picatostes caseros A1 | Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 | Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6 |
| Revuelto de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5 | Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8 | Lomo adobado con mazorca de maíz I2 I5 I7 I8 | Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 | Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| - Pavo asado con piña. Fruta | - Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta | - Wok de verduras con soja text. Fruta | - Pescado con verduras al papillote. Fruta | - Alas de pollo con boniato. 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 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 basal - gener

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



07 676 94 20 24

Amanida de verdures de temporada

Caracoles a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6

Filet de bacallà arrebossat A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8

Fruita

- Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita

08 633 72 22 27

Amanida amb fruita

Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10

Truita de creïlla amb samfaina A7 I7

Fruita

- Menestra amb ajitos i llomello. Fruita

09 632 65 28 30

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures d'hibern

Daus de polit amb salsa de curri amb noddles (fideus d'arròs) A9 I11 I7 I5 I8

Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 688 87 20 28

Amanida amb fruita

Paella de tardor amb verdures i xampinyons

Ou farcit (rovells, tomaca fregida i tonyina) A7 A8 I8 I7

Fruita

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

13 716 76 27 33

Amanida de verdures de temporada

Lentilles a la jardinera A1 A3 I9 I6

Mandonguilles vegetals en salsa A3 A14 I6

Fruita

- Bledes amb ou i nous. Fruita

14 686 75 29 29

Amanida amb fruita

Macarrons integrals amb salsa de carbassa A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6

Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada A8 I7 I8

Fruita

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

15 667 62 28 32

Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç A1 A3 I6

Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 I5 I7 I8 I11 I6

Truita francesa amb milfulls de tomaca i formatge fresc A7 A9 I11 I7

Fruita

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

16 625 67 25 28

Amanida de verdures de temporada

Sopa juliana amb fideus A6 A1 A7 A10 A14 I6

Pollastre rostit a la mel amb creïlles I5 I7 I8

Fruita

- Crema de carlota i truita. Fruita

17 829 92 26 39

Amanida amb fruita

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7

Salmó amb poma laminada A8 I7 I8

Fruita

- Magre amb cherry. Fruita

20 657 76 27 27

Amanida de verdures de temporada

Tallarins A3 A4 A8 A11 A1 A7

Frutti di Mare A10 A14 I6 I7 I8

Truita francesa amb rotllet de titot A7 I7 I8 I5

Fruita

- Creïlles farcides gratinades. Fruita

21 731 71 18 41

Amanida amb fruita

Crema de carbasseta i carlota ECO

"Cordon Bleu" amb creïlles A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11

Fruita

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

22 716 70 44 28

Amanida amb fruita

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

Gallineta amb salsa mery amb xampinyons A3 A8 I8 I7

Fruita

- Truita i alberginia amb burrata. Fruita

23 972 84 35 56

Baba Ganoush amb natxos A9 I11

Koshari A1 A7 A10 A14 I6 I9

Fateh de pollastre (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7

Natilla A9 I11 I7

- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita

24 833 98 25 37

Muntadet de formatge d'untar A1 A9 I7 I11

Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7

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

Fruita

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

27 675 76 27 29

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb sepietes i coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8

Regirat de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5

Fruita

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

28 603 46 30 32

Amanida amb fruita

Sopa de fideus amb cigrons A1 A7 I7 I5 I8 I6

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

Fruita

- Truita de carxofes amb torrada. Fruita

29 581 68 15 27

Amanida de verdures de temporada

Crema de carbassa amb crostons casolans A1

Llom adobat amb panolla de dacsa I2 I5 I7 I8

Fruita

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

30 659 94 25 17

Amanida amb poma

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6

Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

31 687 86 37 19

Amanida amb fruita

Espaguets ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6

Truita de tonyina A8 A7 I8 I7

Fruita

- Ales de pollastre amb moniato. 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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