



RICOCHF

Menú sin crustaceo - 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 Caracolas a la napolitana con queso Bacalao enharinado casero Fruta	Ensalada con fruta Olleta alicantina Tortilla de patatas con pisto Fruta	Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de invierno Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) Yogur artesano valenciano	Ensalada con fruta Paella de otoño con verduras y champiñones Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) Fruta
A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6 A8 A1 A10 A14	A3 A1 I9 I6 I10 A7 I7	A9 I11 I7 I5 I8 A9 I11 I7	A7 A8 I8 I7
- 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 Lentejas a la jardinera Albóndigas vegetales en salsa Fruta	Ensalada con fruta Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada Fruta	Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón Guisado de patata, verdura y ternera Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco Fruta	Ensalada de verduras de temporada Sopa juliana con fideos Pollo asado a la miel con patatas Fruta	Ensalada con fruta Arroz a la cubana con huevo duro Salmón con manzana laminada Fruta
A1 A3 I9 I6 A3 A14 I6	A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 A8 I7 I8	A1 A3 I6 A3 I5 I7 I8 I11 I6 A7 A9 I11 I7	A6 A1 A7 A10 A14 I6 I5 I7 I8	A7 I7 A8 I7 I8
- 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 Tallarines con atún y tomate Tortilla francesa con rollito de pavo Fruta	Ensalada con fruta Crema de calabacín y zanahoria ECO Cordon Bleu con patatas Fruta	Ensalada con fruta Lentejas de la abuela Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones Fruta	Baba Ganoush con nachos Koshari Fateh de pollo (en salsa) Natillas	Montadito de queso de untar Ensalada completa con atún Lasaña casera boloñesa Fruta
A8 A1 A7 A10 A14	A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11	A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9 A3 A8 I8 I7	A9 I11 A1 A7 A10 A14 I6 I9 A9 I5 I11 I8 I7 A9 I11 I7	A1 A9 I7 I11 A8 I8 I7 A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7
- 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 Arroz de verduras Revuelto de bacon Fruta	Ensalada con fruta Sopa de fideos con garbanzos Merluza en salsa de tomate con judías verdes Fruta	Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza con picatostes caseros Lomo adobado con mazorca de maíz Fruta	Ensalada con manzana Alubias blancas guisadas con verduras Pizza de york y queso Fruta	Ensalada con fruta Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) Tortilla de atún Fruta
A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5	A1 A7 I7 I5 I8 I6 A8 I6 I7 I8	A1 I2 I5 I7 I8	A9 I11 A3 I10 I6 A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6	A1 A9 I7 I11 A1 A14 A12 A13 I6 A8 A7 I8 I7
- 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 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 crustaci - gener

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p>07 676 94 20 24</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Caracoles a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Abadejo enfarinat cassolà A8 A1 A10 A14</p> <p>Fruita</p> <p>- Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita</p>	<p>08 633 72 22 27</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10</p> <p>Truita de creïlla amb samfaina A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Menestra amb ajitos i llomello. Fruita</p>	<p>09 632 65 28 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de verdures d'hibern</p> <p>Daus de polit amb salsa de curri amb noddles (fideus d'arròs) A9 I11 I7 I5 I8</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</p>	<p>10 688 87 20 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Paella de tardor amb verdures i xampinyons</p> <p>Ou farcit (rovells, tomaca fregida i tonyina) A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	
<p>13 716 76 27 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llentilles a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Mandonguilles vegetals en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p>14 686 75 29 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de carbassa A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p>15 667 62 28 32</p> <p>Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç A1 A3 I6</p> <p>Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 I5 I7 I8 I11 I6</p> <p>Truita francesa amb milfulls de tomaca i formatge fresc A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p>16 625 67 25 28</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa juliana amb fideus A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Pollastre rostit a la mel amb creïlles I5 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p>17 829 92 26 39</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7</p> <p>Salmó amb poma laminada A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb cherry. Fruita</p>
<p>20 657 76 27 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Tallarins amb tonyina i tomaca A8 A1 A7 A10 A14</p> <p>Truita francesa amb rotllet de titot A7 I7 I8 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Creïlles farcides gratinades. Fruita</p>	<p>21 731 71 18 41</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO</p> <p>"Cordon Bleu" amb creïlles A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita</p>	<p>22 716 70 44 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llentilles de l'àvia A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Gallineta amb salsa mery amb xampinyons A3 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita i alberginia amb burrata. Fruita</p>	<p>23 972 84 35 56</p> <p>Baba Ganoush amb natxos A9 I11</p> <p>Koshari A1 A7 A10 A14 I6 I9</p> <p>Fateh de pollastre (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7</p> <p>Natilla A9 I11 I7</p> <p>- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita</p>	<p>24 833 98 25 37</p> <p>Muntadet de formatge d'untar A1 A9 I7 I11</p> <p>Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7</p> <p>Lasanya cassolana bolonyesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p>27 675 76 27 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs de verdures</p> <p>Regirat de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	<p>28 603 46 30 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A1 A7 I7 I5 I8 I6</p> <p>Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita de carxofes amb torrada. Fruita</p>	<p>29 581 68 15 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carbassa amb crostons casolans A1</p> <p>Llom adobat amb panolla de dacsa I2 I5 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</p>	<p>30 659 94 25 17</p> <p>Amanida amb poma</p> <p>Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6</p> <p>Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>31 687 86 37 19</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Espaguets ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Truita de tonyina A8 A7 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Ales de pollastre amb moniato. Fruita</p>

A1 - Gluten A2 - Tramús 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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