



RICOCHF

Menú sin pescado - enero

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



07 676 94 20 24

Ensalada de verduras de temporada

Caracolas a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6

Lágrimas de pollo empanadas caseras A1 A10 A14

Fruta

- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta

08 633 72 22 27

Ensalada con fruta

Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10

Tortilla de patatas con pisto A7 I7

Fruta

- Menestra con ajitos y lomo. Fruta

09 632 65 28 30

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de invierno

Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) A9 I11 I7 I5 I8

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

10 688 87 20 28

Ensalada con fruta

Paella de otoño con verduras y champiñones

Huevo relleno (yema y tomate frito) A7

Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

13 716 76 27 33

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6

Fruta

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta

14 686 75 29 29

Ensalada con fruta

Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6

Lomo al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada

Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

15 667 62 28 32

Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6

Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6

Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7

Fruta

- Ragut de magro en salsa con cous cous

16 625 67 25 28

Ensalada de verduras de temporada

Sopa juliana con fideos A6 A1 A7 A10 A14 I6

Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8

Fruta

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

17 829 92 26 39

Ensalada con fruta

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7

Pavo en salsa

Fruta

- Ragut de magro con cherry. Fruta

20 657 76 27 27

Ensalada de verduras de temporada

Tallarines boloñesa A3 A9 A14 A1 A7

Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I8 I5

Fruta

- Patatas rellenas gratinadas. Fruta

21 731 71 18 41

Ensalada con fruta

Crema de calabacín y zanahoria ECO

Cordon Bleu con patatas A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11

Fruta

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

22 716 70 44 28

Ensalada con fruta

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

Pechuga de pavo con champiñones A3

Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

23 972 84 35 56

Baba Ganoush con nachos A9 I11

Koshari A1 A7 A10 A14 I6 I9

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

Natillas A9 I11 I7

Lomo adobado con chips de boniato

24 833 98 25 37

Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11

Ensalada completa con huevo A7

Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7

Fruta

- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

27 675 76 27 29

Ensalada de verduras de temporada

Arroz de verduras

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

Fruta

- Pavo asado con piña. Fruta

28 603 46 30 32

Ensalada con fruta

Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 I6

Carne en salsa de tomate con judías verdes

Fruta

- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta

29 581 68 15 27

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabaza con picatostes caseros A1

Lomo adobado con mazorca de maíz I2 I5 I7 I8

Fruta

- Wok de verduras con soja text. Fruta

30 659 94 25 17

Ensalada con manzana

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Fruta

- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta

31 687 86 37 19

Ensalada con fruta

Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6

Tortilla de queso A9 A7

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 - Dióxido 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 peix - 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

Llàorimes de pollastre empanades casolanes A1 A10 A14

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'hivern

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

Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada (V)

10 688 87 20 28

Amanida amb fruita

Paella de tardor amb verdures i xampinyons

Ou farcit (rovells i tomata fregida) A7

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

Llomello al forn amb base de tomata fregida casolana i ceba potxada

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 tomata i formatge fresc A7 A9 I11 I7

Fruita

- Raut de magre en salsa amb cous cous

16 625 67 25 28

Amanida de verdures de temporada

Sopa julià amb fideos 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

Titot en salsa

Fruita

- Magre amb cherry. Fruita

20 657 76 27 27

Amanida de verdures de temporada

Tallarins a la bolonyesa A3 A9 A14 A1 A7

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 carabasseta 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

Pit de gall dindi amb xampinyons A3

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

- Llomello adobat amb xips de moniato

24 833 98 25 37

Muntadet de formatge d'untar A1 A9 I7 I11

Amanida completa amb ou A7

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

Fruita

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

27 675 76 27 29

Amanida de verdures de temporada

Arròs de verdures

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 fideos amb cigrons A1 A7 I7 I5 I8 I6

Carn amb salsa de tomata i mongetes verdes

Fruita

- Truita de carxofes amb torrada. Fruita

29 581 68 15 27

Amanida de verdures de temporada

Crema de carabassa amb crostons casolans A1

Llom adobat amb panolla de dacs A12 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

- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit

31 687 86 37 19

Amanida amb fruita

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

Truita de formatge A9 A7

Fruita

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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