



RICOCHF

Menú basal - febrero

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p>03 665 57 24 38</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno con patatas 18 17 15</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p>04 698 89 28 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 17 111 16</p> <p>Bacalao encebollado con zanahoria baby A8 18 17</p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p>05 644 74 24 27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras A3 16</p> <p>Tortilla de berenjena y queso A9 A7 17 111</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>06 820 96 37 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella valenciana con alcachofas 15 17 18 16 110</p> <p>Boquerones enharinados caseros con mayonesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 16 18 17</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 111 17</p> <p>- Sopa de brócoli, entremeses y fruta</p>	<p>07 762 76 35 32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fabada A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 16 111 110</p> <p>Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 17 16</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta</p>
<p>10 595 48 20 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 111 16</p> <p>Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 18 17 15 111 16 12</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p>11 729 92 34 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 16 19</p> <p>Merluza en salsa verde con chips de boniato A8 18 17</p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo al ajillo con menestra. Fruta</p>	<p>12 793 88 19 39</p> <p>Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 111 16 17 111 17</p> <p>Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 111 17 16</p> <p>Tortilla francesa con ensalada A7 17</p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón con calabacín. Fruta</p>	<p>13 633 68 25 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de alubias con puerro y boniato 110 16</p> <p>Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 16 15 17 18</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p>14 736 77 29 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111</p> <p>Gallo San Pedro a la meunière con pisto A8 18 17</p> <p>Yogur A9 17 111</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>
<p>17 645 57 22 37</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Lomo en salsa jardinera con patatas asadas 12 15 18 16 17</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>18 720 100 32 21</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Garbanzos con calabaza 16</p> <p>Panini casero de atún y queso A1 A8 A9 111 17 18</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta</p>	<p>19 674 76 32 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Gazpacho manchego (tortas ceceñas, pollo) A1 A3 15 17 18</p> <p>Bacalao al limón con judías verdes A8 17 18 16</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p>20 870 111 47 27</p> <p>Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 111 17 16 16 17</p> <p>Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 19 16</p> <p>Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 111 15 17 18 111 18 17 15</p> <p>Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 111 16 17</p> <p>- Tosta de hummus y mazorca de maíz</p>	<p>21 634 79 22 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fideos a la cazuela de pescado (meloso) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 17 18 16</p> <p>Revuelto del chef A7 17</p> <p>Fruta</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>
<p>24 672 57 28 37</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno con picatostes caseros A1</p> <p>Hamburguesa 100% pollo con queso y habas salteadas A9 15 17 111 18 16</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de puerro con patatas. Fruta</p>	<p>25 721 101 31 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 15 12 17 18 16</p> <p>Merluza enharinada casera con coliflor especiada A8 A1 A10 A14 16 18 17</p> <p>Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>26 693 64 47 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 18 15 17 12 111 16</p> <p>Cocido completo A3 A9 A14 12 16 111 17 15 18</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>27 709 67 31 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 111 17 16</p> <p>Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 17 18</p> <p>Yogur A9 17 111</p> <p>- Lomo con parrillada de verduras. Fruta</p>	<p>28 707 73 29 33</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 19 16</p> <p>Zarangollo A7</p> <p>Fruta</p>

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

110 - Alubias 111 - APLV 15- Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovolactovegetariano 17 - No apto vegano

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



RICOCHF

Menú basal - febrer

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



<p>03 665 57 24 38</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Puré de verdures</p> <p>Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles 18 17</p> <p>Fruita 15</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p>04 698 89 28 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 17 111 16</p> <p>Bacallà amb salsa de ceba amb carlota "baby" A8 18 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p>	<p>05 644 74 24 27</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures A3 16</p> <p>Truita d'albergina i formatge A9 A7 17 111</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p>06 820 96 37 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Paella valenciana amb carxofes 15 17 18 16 110</p> <p>Aladroc enfarinats casolans amb maionesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 16 18 17</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 111 17</p> <p>-Sopa de bròcoli, entremesos i fruita</p>	<p>07 762 76 35 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>"Fabada" A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 16 111 110</p> <p>Ous a la flamenca amb torrades integrals A1 A7 17 16</p> <p>Fruita</p> <p>- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita</p>
<p>10 595 48 20 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 111 16</p> <p>Llonganisses amb salsa de tomata A3 A9 A14 18 17 15 111 16 12</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita d'espínacs i formatge. Fruita</p>	<p>11 729 92 34 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 16 19</p> <p>Lluç amb salsa verda amb xips de moniato A8 18 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita</p>	<p>12 793 88 19 39</p> <p>Tempura de verdures A1 A4 A8 A9 A11 11 16 17 111 17</p> <p>Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 111 17 16</p> <p>Truita francesa amb amanida A7 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Salmó amb carabasseta. Fruita</p>	<p>13 633 68 25 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de fesols amb porro i boniato 110 16</p> <p>Titot en salsa amb cous cous A1 A10 A14 16 15 17 18</p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p>	<p>14 736 77 29 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111</p> <p>Gallo San Pedro meunière amb samfaina A8 18 17</p> <p>Iogurt A9 17 111</p> <p>- Daus de tofu amb verdures. Fruita</p>
<p>17 645 57 22 37</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carabasseta ecològica</p> <p>Llom amb salsa jardinerà amb creïlles al forn 12 15 18 16 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>18 720 100 32 21</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Cigrons amb carabassa 16</p> <p>Panini casolà de tonyina i formatge A1 A8 A9 111 17 18</p> <p>Fruita</p> <p>Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita</p>	<p>19 674 76 32 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Gaspatxo manxec A1 A3 15 17 18</p> <p>Bacallà a la llima amb fesols tendres A8 17 18 16</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p>20 870 111 47 27</p> <p>Amanida índia (mesclum, panses, taronja i formatge) A3 A5 A9 A13 A14 111 17 16 16 17</p> <p>Dhal de llenties (guisat a base de llenties amb verdures) A1 A3 19 16</p> <p>Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 111 15 17 18 111 18 17 15</p> <p>Coca Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 111 16 17</p> <p>- Torrada d'humus, verdures i panotxa de blat de moro</p>	<p>21 634 79 22 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Fideus a la cassola de peix (melós) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 17 18 16</p> <p>Regirat del xef A7 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Verdures i salmó al papillot. Fruita</p>
<p>24 672 57 28 37</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de verdures d'hivern amb crostons cassolans A1</p> <p>Hamburguesa 100% pollastre amb formatge i faves saltejades A9 15 17 111 18 16</p> <p>Fruita</p> <p>- Remenat de porro amb creïlles. Fruita</p>	<p>25 721 101 31 20</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) A7 A14 15 12 17 18 16</p> <p>Lluç enfarinat casolà amb coliflor especiada A8 A1 A10 A14 16 18 17</p> <p>Fruita</p> <p>Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p>26 693 64 47 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus A1 A7 18 15 17 12 111 16</p> <p>Olla completa A3 A9 A14 12 16 111 17 15 18</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>27 709 67 31 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 111 17 16</p> <p>Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A4 A8 17 18</p> <p>Iogurt A9 17 111</p> <p>- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita</p>	<p>28 707 73 29 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties a la jardinerà A1 A3 19 16</p> <p>Zarangollo A7</p> <p>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

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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