



RICOCHF

Menú sin crustaceo - febrero

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



**03** 665 57 24 38

Ensalada de verduras de temporada  
 Puré de verduras  
 Alitas de pollo adobadas al horno con patatas 18 17 15  
 Fruta

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta

**04** 698 89 28 25

Ensalada de verduras de temporada  
 Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 17 111 16  
 Bacalao encebollado con zanahoria baby A8 18 17  
 Fruta

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

**05** 644 74 24 27

Ensalada con fruta  
 Potaje de garbanzos con verduras A3 16  
 Tortilla de berenjena y queso A9 A7 17 111  
 Fruta

- Coliflor especiada con atún. Fruta

**06** 820 96 37 32

Ensalada de verduras de temporada  
 Paella valenciana con alcachofas 15 17 18 16 110  
 Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14  
 Yogur artesano valenciano A9 111 17

- Sopa de brócoli, entremeses y fruta

**07** 762 76 35 32

Ensalada con fruta  
 Fabada A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 16 111 110  
 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 17 16  
 Fruta

- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

**10** 595 48 20 35

Ensalada de verduras de temporada  
 Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 111 16  
 Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 18 17 15 111 16 12  
 Fruta

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

**11** 729 92 34 26

Ensalada con fruta  
 Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 16 19  
 Merluza en salsa verde con chips de boniato A8 18 17  
 Fruta

- Pollo al ajillo con menestra. Fruta

**12** 793 88 19 39

Crudités de verduras (V)  
 Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 111 17 16  
 Tortilla francesa con ensalada A7 17  
 Fruta

- Salmón con calabacín. Fruta

**13** 633 68 25 26

Ensalada con fruta  
 Crema de alubias con puerro y boniato 110 16  
 Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 16 15 17 18  
 Fruta

- Quiche de verduras. Fruta

**14** 736 77 29 32

Ensalada de verduras de temporada  
 Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111  
 Gallo San Pedro a la meunière con pisto A8 18 17  
 Yogur A9 17 111

- Dados de tofu con verduras. Fruta

**17** 645 57 22 37

Ensalada de verduras de temporada  
 Crema de calabacín ecológico  
 Lomo en salsa jardinera con patatas asadas 12 15 18 16 17  
 Fruta

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

**18** 720 100 32 21

Ensalada con fruta  
 Garbanzos con calabaza 16  
 Panini casero de atún y queso A1 A8 A9 111 17 18  
 Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

**19** 674 76 32 27

Ensalada de verduras de temporada  
 Gazpacho manchego (tortas ceñeñas, pollo) A1 A3 15 17 18  
 Bacalao al limón con judías verdes A8 17 18 16  
 Fruta

- Crema de verduras con jamón y picatostes

**20** 870 111 47 27

Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 111 17 16 16 17  
 Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 19 16  
 Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 111 15 17 18 111 18 17 15  
 Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 111 16 17

- Tosta de hummus y mazorca de maíz

**21** 634 79 22 25

Ensalada con fruta  
 Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14  
 Revuelto del chef A7 17  
 Fruta

- Verduras y salmón al papillote. Fruta

**24** 672 57 28 37

Ensalada de verduras de temporada  
 Crema de verduras de invierno con picatostes caseros A1  
 Hamburguesa 100% pollo con queso y habas salteadas A9 15 17 111 18 16  
 Fruta

- Revuelto de puerro con patatas. Fruta

**25** 721 101 31 20

Ensalada de verduras de temporada  
 Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 15 12 17 18 16  
 Merluza enharinada casera con coliflor especiada A8 A1 A10 A14 16 18 17  
 Fruta

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

**26** 693 64 47 26

Ensalada con fruta  
 Sopa de fideos A1 A7 18 15 17 12 111 16  
 Cocido completo A3 A9 A14 12 16 111 17 15 18  
 Fruta

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

**27** 709 67 31 32

Ensalada de verduras de temporada  
 Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 111 17 16  
 Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 17 18  
 Yogur A9 17 111

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

**28** 707 73 29 33

Ensalada con fruta  
 Lentejas a la jardinera A1 A3 19 16  
 Zarangollo A7  
 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

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

110 - Alubias 111 - APLV 115 - 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/ Sequiá De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



03 665 57 24 38

Amanida de verdures de temporada
Purè de verdures
Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles 18 17
Fruita 15

- Bledes amb ou i nous. Fruita

04 698 89 28 25

Amanida de verdures de temporada
Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 17 111 16
Bacallà amb salsa de ceba amb carlota "baby" A8 18 17
Fruita

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

05 644 74 24 27

Amanida amb fruita
Potatge de cigrons amb verdures A3 16
Trita d'albergina i formatge A9 A7 17 111
Fruita

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

06 820 96 37 32

Amanida de verdures de temporada
Paella valenciana amb carxofes 15 17 18 16 110
Lluç enfarinat cassola A1 A8 A10 A14
Iogurt artesà valencià A9 111 17

-Sopa de bròcoli, entremesos i fruita

07 762 76 35 32

Amanida amb fruita
"Fabada" A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 16 111 110
Ous a la flamenca amb torrades integrals A1 A7 17 16
Fruita

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

10 595 48 20 35

Amanida de verdures de temporada
Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 111 16
Llonganisses amb salsa de tomata A3 A9 A14 18 17 15 111 16 12
Fruita

- Trita d'espinacs i formatge. Fruita

11 729 92 34 26

Amanida amb fruita
Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 16 19
Lluç amb salsa verda amb xips de moniato A8 18 17
Fruita

- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita

12 793 88 19 39

Cruditàs de verdures (V)
Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 111 17 16
Trita francesa amb amanida A7 17
Fruita

- Salmó amb carabasseta. Fruita

13 633 68 25 26

Amanida amb fruita
Crema de fesols amb porro i boniato I10 16
Titot en salsa amb cous cous A1 A10 A14 16 15 17 18
Fruita

- Quiche de verdures. Fruita

14 736 77 29 32

Amanida de verdures de temporada
Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111
Gallo San Pedro meunière amb samfaina A8 18 17
Iogurt A9 17 111

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

17 645 57 22 37

Amanida de verdures de temporada
Crema de carabasseta ecològica
Llom amb salsa jardiner amb creïlles al forn 12 15 18 16 17
Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

18 720 100 32 21

Amanida amb fruita
Cigrons amb carabassa 16
Panini casolà de tonyina i formatge A1 A8 A9 111 17 18
Fruita

Trita francesa i bròcoli bullit. Fruita

19 674 76 32 27

Amanida de verdures de temporada
Gaspaxto manxec A1 A3 15 17 18
Bacallà a la llima amb fesols tendres A8 17 18 16
Fruita

- Crema de verdures amb pernil i crostons

20 870 111 47 27

Amanida índia (mesclum, panses, taronja i formatge) A3 A5 A9 A13 A14 111 17 16 16 17
Dhal de llentilles (guisat a base de llentilles amb verdures) A1 A3 19 16
Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 111 15 17 18 111 18 17 15
Coca Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 111 16 17

- Torrada d'humus, verdures i panotxa de blat de moro

21 634 79 22 25

Amanida amb fruita
Fideus de l'horta A1 A7 A10 A14
Regirat del xef A7 17
Fruita

- Verdures i salmó al papillot. Fruita

24 672 57 28 37

Amanida de verdures de temporada
Crema de verdures d'hibern amb crostons cassolans A1
Hamburguesa 100% pollastre amb formatge i faves saltejades A9 15 17 111 18 16
Fruita

- Remenat de porro amb creïlles. Fruita

25 721 101 31 20

Amanida de verdures de temporada
Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) A7 A14 15 12 17 18 16
Lluç enfarinat casolà amb coliflor especiada A8 A1 A10 A14 16 18 17
Fruita

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

26 693 64 47 26

Amanida amb fruita
Sopa de fideus A1 A7 18 15 17 12 111 16
Olla completa A3 A9 A14 12 16 111 17 15
Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

27 709 67 31 32

Amanida de verdures de temporada
Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 111 17 16
Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A4 A8 17 18
Iogurt A9 17 111

- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita

28 707 73 29 33

Amanida amb fruita
Llentilles a la jardineria A1 A3 19 16
Zarangollo A7
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

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 Picànya, València