



RICOCHF

Menú sin pescado - 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
Fruta

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta

04 698 89 28 25

Ensalada de verduras de temporada
Espaguetis a la carbonara vegetal
Contramuslo de pollo con zanahoria
Fruta

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

05 644 74 24 27

Ensalada con fruta
Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla de berenjena y queso
Fruta

Ragut de magro en salsa con cous cous

06 820 96 37 32

Ensalada de verduras de temporada
Paella valenciana con alcachofas
Lágrimas de pollo empanadas caseras
Yogur artesano valenciano

- Sopa de brócoli, entremeses y fruta

07 762 76 35 32

Ensalada con fruta
Fabada
Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales"
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
Longanizas con salsa de tomate
Fruta

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

11 729 92 34 26

Ensalada con fruta
Lentejas ecológicas con verduras
Lamonicitos de pollo en su jugo con chips de boniato
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)
Tortilla francesa con ensalada
Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

13 633 68 25 26

Ensalada con fruta
Crema de alubias con puerro y boniato
Pavo en salsa con cous cous
Fruta

- Quiche de verduras. Fruta

14 736 77 29 32

Ensalada de verduras de temporada
Arroz al horno (1º)
Tortilla francesa con pisto
Yogur

- 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
Fruta

Pechuga de pavo con champiñones

18 720 100 32 21

Ensalada con fruta
Garbanzos con calabaza
Panini de jamón serrano y tomate
Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

19 674 76 32 27

Ensalada de verduras de temporada
Gaspacho manchego (tortas ceñeñas, pollo)
Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria
Fruta

- Crema de verduras con jamón y picatostes

20 870 111 47 27

Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso)
Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras)
Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave)
Bizcocho Garam Masala

- Tosta de hummus y mazorca de maíz

21 634 79 22 25

Ensalada con fruta
Fideos secos de la huerta
Revuelto del chef
Fruta

- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta

24 672 57 28 37

Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras de invierno con picatostes caseros
Hamburguesa 100% pollo con queso y habas salteadas
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)
Tortilla con coliflor
Fruta

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

26 693 64 47 26

Ensalada con fruta
Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta

Pechuga de pavo con champiñones

27 709 67 31 32

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones integrales a la napolitana
Magro con pisto
Yogur

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

28 707 73 29 33

Ensalada con fruta
Lentejas a la jardinera
Zarangollo
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 - B4058587 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú sense peix - febrer

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



03 665 57 24 38

Amanida de verdures de temporada
 Puré 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
 Entrecuix de pollastre amb carlota
 Fruita

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

05 644 74 24 27

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

Raut de magre en salsa amb cous cous

06 820 96 37 32

Amanida de verdures de temporada
 Paella valenciana amb carxofes 15 17 18 16 110
 Làrimes de pollastre empanades casolanes A1 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

- Truita d'espinacs i formatge. Fruita

11 729 92 34 26

Amanida amb fruita
 Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 16 19
 Pernilets de pollastre al suc amb xips de moniato
 Fruita

- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita

12 793 88 19 39

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

Truita francesa i bròcoli bullit. 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
 Truita francesa amb samfaina A7
 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 jardineria amb creïlles al forn 12 15 18 16 17
 Fruita

Pit de gall dindi amb xampinyons

18 720 100 32 21

Amanida amb fruita
 Cigrons amb carabassa 16
 Panini de pernil serrà i tomàquet A1 A14
 Fruita

Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita

19 674 76 32 27

Amanida de verdures de temporada
 Gaspaxto manxec A1 A3 15 17 18
 Fesols tendres saltats amb ceba i carlota
 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 A9 A7 A1 A10 A14 111
 Masala 16 17

- Torrada d'hummus, 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

- Purés amb torra de pernil. 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
 Truita amb florico A7
 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 18
 Fruita

Pit de gall dindi amb xampinyons

27 709 67 31 32

Amanida de verdures de temporada
 Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 111 17 16
 Magre amb samfaina
 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

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