



RICOCHF



Menú sin frutos de cascara - abril

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



01 707 79 22 31

Ensalada con fruta

Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10

Tortilla francesa con chips de yuca A7 I7

Fruta

- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta

02 713 88 31 27

Ensalada de verduras de temporada

Gazpacho manchego (tortas cenefas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8

Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8

Fruta ecológica

- Crema de puerros y patata

03 849 99 26 38

Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6

Ensalada completa con sardinilla A8 I8 I7

Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo I5 I6 I10 I7 I8

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

-Ensalada de arándanos, zanahoria, huevo y queso feta. Fruta

04 842 98 30 36

Ensalada con fruta

Garbanzos con calabaza I6

Coca de titaina A1 A10 A14 A8 I7 I8 I6

Fruta

- Dorada con jamón y pistachos. Fruta

07 632 71 27 26

Ensalada con fruta

Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10

Huevos a la flamenca A7 I6 I7

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

08 665 67 24 32

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con salsa de verduras gratinados A9 A1 A7 A3 A10 A14 I7 I11 I6

Fogonero con cebolla caramelizada y zanahoria A8 I8 I7

Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

09 694 84 30 27

Ensalada valenciana (tomate, lechuga, cebolla y aceitunas)

Crema mediterránea ECO con picatostes integrales caseros A1

Pollo al horno con patatas asadas tex-mex I5 I8 I7

Smoothie casero de plátano y fresas A9 I7 I11

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

10 827 69 37 45

Ensalada con fruta

Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Albóndigas a la santanderina A3 A9 A14 I2 I11 I5 I7 I8 I6

Fruta

- Huevos rotos con salmón. Fruta

11 548 45 27 30

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Marmitako de caballa A8 A3 A4 A11 I7 I8

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

Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

14 570 53 35 23

Montadito integral de queso crema A1 A9 I11 I7

Sopa de fideos ecológicos A1 I8 I5 I2 I7

Merluza con ajo y perejil y ensalada de tomate y aguacate A8 I8 I7

Fruta

- Hamburguesa vegetal. Fruta

15 918 106 42 33

Ensalada con fruta

Locro argentino I2 I5 I6 I10 I7 I8

Choripán A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5

Chocotorta A9 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I11

- Bacalao gratinado con crema de calabaza. Fruta

16 880 101 29 39

Ensalada de verduras de temporada

Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8

Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 I7

Yogur A9

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta



29 862 92 24 45

Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas

Espaguetis a la carbonara A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7 I5 I8 I2 I6 I11

Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz A1 A7 A9 A12 I11 I7

Fruta

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

30 833 92 36 36

Ensalada con fruta

Crema arcoíris de legumbres A1 I6 I9

Alitas de pollo adobadas al horno con patatas dado I7 I5 I8

Fruta ecológica

- Migas de coliflor con huevo. Fruta





RICOCHF



Menú sense fruits de closca - abril

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



01 707 79 22 31

Amanida amb fruita
 Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10
 Truita francesa amb xips de iuca A7 I7
 Fruita

- Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita

02 713 88 31 27

Amanida de verdures de temporada
 Gaspatxo manxec A1 A3 I5 I7 I8
 Lluç al forn amb base de tomaca A8 I7 I8
 fregida casolana i ceba potxada
 Fruita ecològica

- Crema de porros i creïlla

03 849 99 26 38

Entrant d'hummus de remolatxa A3 I6 amb natxos I6
 Amanida completa amb sardines A8 I8 I7
 Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp I5 I6 I10 I7 I8
 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Ensalada de nabius, carlota, ou i formatge feta. Fruita

04 842 98 30 36

Amanida amb fruita
 Cigrons amb carabassa I6
 Coca de titaina A1 A10 A14 A8 I7 I8 I6
 Fruita

- Daurada amb pernil i pistatxos. Fruit

07 632 71 27 26

Amanida amb fruita
 Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10
 Ous a la flamenca A7 I6 I7
 Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

08 665 67 24 32

Amanida de verdures de temporada
 Macarrons integrals amb A9 A1 A7 A3 salsa de verdures gratinats A10 A14 I7 I11 I6
 Fogoner amb ceba caramelitzada i A8 I8 carlota I7
 Fruita

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

09 694 84 30 27

Ensalada valenciana (tomaca, encisam, ceba i olives)
 Crema mediterrània ECO amb crostons integrals casolans A1
 Pollastre al forn amb creïlles torrades I5 I8 tex-mex I7
 Smoothie casolà de plàtan i A9 I7 maduixes I11

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

10 827 69 37 45

Amanida amb fruita
 Llenties de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
 Mandonguilles a la A3 A9 A14 I2 I11 santanderina I5 I7 I8 I6
 Fruita

- Ous trencats amb salmó. Fruita

11 548 45 27 30

Amanida d'enciam, blat de moro i carlota
 Marmitako de verat A8 A3 A4 A11 I7 I8
 Truita francesa amb mil·lufills de A7 A9 tomaca i formatge fresc I11 I7
 Fruita

- Aladroc arrebossats amb tomaca. Fruita

14 570 53 35 23

Torrada integral de formatge A1 A9 I11 crema I7
 Sopa de fideus ECO A1 I8 I5 I2 I7
 Lluç al forn amb amanida de tomaca A8 I8 i alvocat I7
 Fruita

- Hamburguesa vegetal. Fruita

15 918 106 42 33

Amanida amb fruita
 Loco argentí I2 I5 I6 I10 I7 I8
 Choripán A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5
 Biscuit argentí A9 A1 A7 A10 A14 I6 "Xocotorta" I7 I11

- Bacallà gratinat amb crema de carabassa. Fruita

16 880 101 29 39

Amanida de verdures de temporada
 Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8
 Ou farcits (rovells i tomata fregida) A7 I7
 Iogurt A9

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

FESTIVO FESTIU

FESTIVO FESTIU

21 0 0 0 0

BONES VACANCES

FESTIVO FESTIU

HAPPY easter

FESTIVO FESTIU

29 862 92 24 45

Tomaca, carlota, blat de moro i olives
 Espaguetis a la A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7 carbonara I5 I8 I2 I6 I11
 Hamburguesa de colfor i A1 A7 A9 formatge amb panotxa de dacs A12 I11 I7
 Fruita

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

30 833 92 36 36

Amanida amb fruita
 Crema arc de Sant Martí de llegum" A1 I6 I9
 Aletes de pollastre adobades al forn I7 I5 amb creïlles dau I8
 Fruita ecològica

- Molles de coliflor amb ous. 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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