



RICOCHF

Menú basal - mayo

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



FESTIVO FESTIU

02 FESTIVO

VACACIONES

05 722 74 33 33

Ensalada César con bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2
 Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9
 Tortilla de calabacín A7 I7
 Fruta

- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta

06 558 59 25 25

Ensalada de verduras de temporada
 Crema de zanahoria con queso A9 I11 I7
 Muslo de pollo deshuesado a la miel con patatas I5 I8 I7
 Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

07 866 108 38 31

Ensalada de verduras de temporada
 Mac and cheese (Códitos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6
 Merluza en salsa verde con guisantes A8 I6 I8 I7
 Fruta ecológica

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

08 693 64 47 26

Ensalada con fruta
 Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
 Fruta

- Dorada con chips de boniato. Fruta

09 677 75 13 36

Gazpacho andaluz A1
 Papas aliñas con picos camperos (Con mayonesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6
 Pescaito frito A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I8 I7 I11
 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Quiche de verduras. Fruta

12 747 98 29 26

Ensalada con fruta
 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
 Pizza de atún y queso A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6
 Fruta

Tajine de tenera con zanahoria y fruta seca

13 806 93 21 37

Hummus con crudités de verduras I6
 Ensalada completa con caballa A8 I8 I7
 Lasaña casera A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7
 Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

14 654 73 32 23

Coleslaw A7 I7
 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
 Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7
 Fruta

-Wok de verduras, gambas y quinoa. Fruta

15 537 50 24 28

Ensalada de verduras de temporada
 Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1
 Longanizas 100% pollo frescas a la lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11
 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

16 784 87 24 37

Ensalada de verduras de temporada
 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
 Salmón con crema de manzana A8 I8 I7
 Fruta

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

19 614 65 21 29

Ensalada de verduras de temporada
 Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 I11 I6
 Tortilla francesa con "pan tumaca" y jamón serrano A7 A1 I8 I6 I7 I5 I2
 Fruta

- Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta

20 772 82 34 35

Ensalada con fruta
 Crema primavera de legumbres A1 I6 I9
 Lomo de cerdo en salsa jardinera con patatas duquesa I2 I7 I6 I8 I5
 Fruta

Focaccia de caballa y queso

21 1026 105 32 55

Pico rico con nachos (tomate, pepino, aceitunas rodajas) A3 A10
 Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
 Rustidera de bacalao con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I8 I7
 Fruta ecológica

Tortilla de ajos tiernos frescos

22 833 108 34 28

Ensalada de verduras de temporada
 Arroz con camarão A3 A11 A8 I6 I7 I8
 Pollo piña boom A3 I5 I7 I8
 Tarta Rafaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7

- Ensalada de quinoa. Fruta

23 651 54 32 32

Ensalada con fruta
 Alubias estofadas con chorizo I8 I7 I5 I2 I6 I10
 Tortilla calzone A7 A9 A14 I2 I6 I7 I8 I11 I5
 Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

26 703 75 35 29

Ensalada con fruta
 Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
 Filete de rape con salsa de tomate y cama de patata A8 A11 I8 I7
 Fruta

- Ragut de magro con cherry. Fruta

27 558 71 26 19

Ensalada de verduras de temporada
 Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales A1
 Pollo tikka massala con arroz marinado con salsa curry suave A9 I11 I5 I7 I8 I11 I8 I7 I5
 Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.

28 636 44 17 43

Ensalada del chef con vinagreta de naranja
 Patatas con bacon y queso A9 I11 I2 I5 I8 I7
 Hamburguesa mixta con rodaja tomate A14 A9 I6 I11 I2 I8 I5
 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

29 837 99 28 27

Pan horneado con ajo y perejil A1
 Ensalada de lazos vegetales (con tomate, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas, jamón york) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6
 Boquerones (enharinado casero) con salsa tártara casera A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I7 I8
 Fruta

- Wok de pollo con verduras. Fruta

30 763 85 33 30

Ensalada con fruta
 Sopa de fideos ECO con garbanzos A3 A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6 I2
 Tortilla de patata y cebolla con pisto A7 I7
 Smoothie casero multifruta A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. 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 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 basal - maig

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



05 722 74 33 33

Amanida Cèsar amb bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2

Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 I6 I9

Truita de carabasseta A7 I7

Fruita

- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita

06 558 59 25 25

Amanida de verdures de temporada

Crema de carlota amb crema de formatge A9 I11 I7

Cuixa de pollastre desossat rostit a la mel amb creïlles I5 I8 I7

Fruita

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

07 866 108 38 31

Amanida de verdures de temporada

Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6

Lluç amb salsa verda amb pèsols A8 I6 I8 I7

Fruita ecològica

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

08 693 64 47 26

Amanida amb fruita

Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8

Fruita

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

09 677 75 13 36

Gaspaxo andalús A1

Creïlles amanides amb pics camperols (amb maionesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6

Peixets fregits A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I8 I7 I11

Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Quiche de verdures. Fruita

12 747 98 29 26

Amanida amb fruita

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Pizza de tonyina i formatge A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6

Fruita

- Tajine de vedella amb carlota i fruita seca

13 806 93 21 37

Hummus amb cruditès de verdures I6

Amanida completa amb verat A8 I8 I7

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

Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

14 654 73 32 23

Coleslaw A7 I7

Llentilles a la jardinera A1 A3 I9 I6

Truita francesa amb milfulls de tomaca i formatge fresc A7 A9 I11 I7

Fruita

-Wok de verdures, gambetes i quinoa. Fruita

15 537 50 24 28

Amanida de verdures de temporada

Crema de carabasseta ECO amb crostons integrals cassolans A1

Llonganisses 100% pollastre fresc amb salsa lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11

Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

16 784 87 24 37

Amanida de verdures de temporada

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7

Salmó amb crema de poma A8 I8 I7

Fruita

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

19 614 65 21 29

Amanida de verdures de temporada

Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 I11 I6

Truita francesa amb "pa tumaca" i pernil salat A7 A1 I8 I6 I7 I5 I2

Fruita

- Gaspaxo andalús i gall dindi a la planxa. Fruita

20 772 82 34 35

Amanida amb fruita

Crema primavera de llegums A1 I6 I9

Llom de porc amb salsa jardinera amb creïlles duquessa I2 I7 I6 I8 I5

Fruita

- Focaccia de verat i formatge

21 1026 105 32 55

Pic ric amb natxos (tomaca, cogombre, olives rodanxes) A3 A10

Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6

Bacallà rostit amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I8 I7

Fruita ecològica

- Truita d'all tendres frescos

22 833 108 34 28

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb camarons A3 A11 A8 I6 I7 I8

Pollastre pinya boom A3 I5 I7 I8

Tarta Rafaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7

- Amanida de quinoa. Fruita

23 651 54 32 32

Amanida amb fruita

Fesols estofats amb xoriço I8 I7 I5 I2 I6 I10

Truita calzone A7 A9 A14 I2 I6 I7 I8 I11 I5

Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

26 703 75 35 29

Amanida amb fruita

Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Filet de rap amb salsa de tomaca i lilit de creïlla A8 A11 I8 I7

Fruita

- Magre amb cherry. Fruita

27 558 71 26 19

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures de temporada amb crostons cassolans integrals A1

Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 I11 I5 I7 I8 I11 I8 I7 I5

Fruita

- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.

28 636 44 17 43

Amanida del xef amb vinagreta de taronja

Creïlles amb bacon amb formatge A9 I11 I2 I5 I8 I7

Hamburguesa mixta amb rodanxa de tomaca A14 A9 I6 I11 I2 I7 I8 I5

Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

29 837 99 28 27

Torrada de pa amb all i julivert A1

Amanida llaços vegetals (amb tomaca, ceba, carlota, dacsca, olives, pernil dolç) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6

Seitons (enfarinat casolà) amb salsa tàrtara casolana A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I7 I8

Fruita

- Wok de pollastre amb verdures. Fruita

30 763 85 33 30

Amanida amb fruita

Sopa de fideus ECO amb cigrons A3 A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6 I2

Truita de creïlla i ceba amb samfaina A7 I7

Batut cassolà multifruita A9 I11 I7

-Carxofes i llobarro al forn. Fruita

La recomanació de sopar són els plats detallats en la franja blava inferior. El menú diari va acompanyat d'una ració de pa, oferint-se pa integral mínim 2 vegades a la setmana.

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 | nutricio@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia