



RICOCHF

Menú sin huevos - mayo

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



05 722 74 33 33

Ensalada César con bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2
 Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9
 Lomo adobado con calabacín
 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
 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con queso gratinado A9
 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 (sin gluten/huevo/mostaza/soja)
 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
 Paas aliñás con picos camperos (SIN mayonesa) A1 A12 A14
 Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14
 Polo Naranja/Limón A9 A13

- Lomo con parrillada 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
 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la boloñesa gratinados A3 A9 A14
 Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

14 654 73 32 23

Ensalada de verduras de temporada
 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
 Tosta de tomate y queso fresco A9 A1
 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 con tomate
 Salmón con crema de manzana A8 I8 I7
 Fruta

- Berenjena rellena. 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
 Panini casero de jamón serrano y tomate natural A1 A14
 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

Tosta de tomate natural y caballa

21 1026 105 32 55

Pico rico con nachos (tomate, pepino, aceitunas rodajas) A3 A10
 Pasta (sin gluten/huevo/soja/mostaza) a la napolitana A9
 Rustidera de bacalao con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I8 I7
 Fruta ecológica
 Menestrá de verduras rehogadas con soja texturizada

- Ensalada de patata. Fruta

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
 Postre especial (sin huevo) A9 A1

- Ensalada de patata. Fruta

23 651 54 32 32

Ensalada con fruta
 Alubias estofadas con chorizo I8 I7 I5 I2 I6 I10
 Tosta de pavo y queso A1 A9
 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 (pollo 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 I7 I8 I5
 Polo Naranja/Limón A9 A13

Brócoli gratinado

29 837 99 28 27

Pan horneado con ajo y perejil A1
 Ensalada de pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja)
 Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14
 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
 Pechuga de pollo con pisto casero
 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 sense ous - maig

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



FESTIVO FESTIU

02 FESTIVO

VACANCES

05 722 74 33 33

Amanida Cèsar amb bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2

Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 I6 I9

Llom adobat amb carbassó

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

Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb formatge gratinat A9

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 (sense gluten/ou/mostassa/soja)

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 (SENSE maionesa) A1 A12 A14

Lluç enfarinat cassolà A1 A8 A10 A14

Gelat taronja/llima A9 A13

- Filet de llom amb graella 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

Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) a la bolonyesa gratinats A3 A9 A14

Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

14 654 73 32 23

Amanida de verdures de temporada

Llentilles a la jardinera A1 A3 I9 I6

Tosta de tomaca i formatge fresc A9 A1

Fruita

-Wok de verdures, gambetes i quinoa. Fruita

15 537 50 24 28

Amanida de verdures de temporada

Crema de carbasseta 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 carbassa. Fruita

16 784 87 24 37

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb tomaca

Salmó amb crema de poma A8 I8 I7

Fruita

- Albergínia farcida. 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

Panini casolà de pernil i tomata natural A1 A14

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

- Torrada de tomata natural i verat

21 1026 105 32 55

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

Pasta (sense gluten/ou/soja/mostassa) a la napolitana A9

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

Fruita ecològica

- Menestra de verdures ofegades amb soja texturitzada

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

Postres especials (sense ou) A9 A1

- Amanida de creïlla. Fruita

23 651 54 32 32

Amanida amb fruita

Fesols estofats amb xoriço I8 I7 I5 I2 I6 I10

Tosta de titot amb formatge A1 A9

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 tomata i llot 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

Gelat taronja/llima A9 A13

- Brocoli gratinat

29 837 99 28 27

Torrada de pa amb all i julivert A1

Amanida de pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja)

Aladroc enfarinats casolans A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14

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

Pit de pollastre amb samfaina

Batut cassolà multifruita A9 I11 I7

-Carxofes i llobarro al forn. Fruita