



RICOCHF

# Menú sin pescado - 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 (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6  
**Pavo en salsa con verduras salteadas**  
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

- Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta

**09** 677 75 13 36

**Feria de Sevilla** A1  
Gazpacho andaluz A1  
Papas aliñás con picos camperos (Con mayonesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6  
**Pechuga de pollo empanada** A1 A2 A3 A9 A14  
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 york y queso** A1 A9 A14 A10  
Fruta

Tajine de tenera con zanahoria y fruta seca

**13** 806 93 21 37

Hummus con crudités de verduras I6  
**Ensalada completa con huevo** A7  
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 milhojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7  
Fruta

Wok vegetal con taquitos de tofu

**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

Tortilla francesa con bastones de boniato

**16** 784 87 24 37

Ensalada de verduras de temporada  
**Arroz a la cubana con huevo duro** A7 I7  
**Lomo con crema de manzana**  
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 duquesas I2 I7 I6 I8 I5  
Fruta

Tosta de jamón serrano

**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  
**Pollo con pimientos y cebolla**  
Fruta ecológica

Tortilla de ajos tiernos frescos

**22** 833 108 34 28

Ensalada de verduras de temporada  
**Arroz salteado con guisantes y zanahoria**  
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  
**Magro en salsa con patatas**  
Fruta

- Ragut de magro con cherry. Fruta

**27** 558 71 26 19

Ensalada de verduras de temporada  
Crema de verduras de temporada con picatostes 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 con huevo

**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  
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  
**Lágrimas de pollo empanadas caseras** A1 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  
Tortilla de patata y cebolla con pisto A7 I7  
Smoothie casero multifruta A9 I11 I7

Hervido valenciano con huevo

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano  
RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

# Menú sense peix - 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

Gall dindi en salsa amb verdures saltejades

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

-Gall dindi amb mongetes tendres i puré de creïlles. Fruita

**09** 677 75 13 36

Gaspaxo andalús A1

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

Pit de pollastre empanada A1 A2 A3 A9 A14

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 york i formatge A1 A9 A14 A10

Fruita

Tajine de vedella amb carlota i fruita seca

**13** 806 93 21 37

Hummus amb cruditès de verdures I6

Amanida completa amb ou A7

Lasanya cassolana 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 vegetals amb daus de tofu

**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

Truita francesa amb bastons de moniato

**16** 784 87 24 37

Amanida de verdures de temporada

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7

Llom de porc amb crema de poma

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

Tosta de pernil serrà

**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

Pollastre amb pebrots i ceba

Fruita ecològica

Truita d'allis tendres frescos

**22** 833 108 34 28

Amanida de verdures de temporada

Arròs saltat amb pèsols i carlota

Pollastre pinya boom A3 I5 I7 I8

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

Fruita

- 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

Magre en salsa amb creïlles

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 amb ou

**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

Llàgrimes de pollastre empanades casolanes A1 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

Truita de creïlla i ceba amb samfaina A7 I7

Batut cassolà multifruita A9 I11 I7

Bullit valencià amb ou

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·lisc A5 - Cacaueu A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

🌱 Quilocalorífics 🥗 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