



RICOCHF

Menú basal - junio

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



02 585 68 31 21

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Bacalao gratinado con
all i oli A7 A8 I7
I8

Fruta

- Champiñones al ajillo y revuelto.
Fruta

03 570 65 22 25

Ensalada de verduras de
temporada

Vichyssoise A9 I7 I11

Lomo con cama de manzana
y patatas panaderas I2 I7
I8 I5

Fruta

- Coca de pisto con sardina

04 583 34 26 37

Ensalada de verduras de
temporada

Guisado de patata,
verdura y ternera A3 I5 I7
I8 I11 I6

Tortilla de queso A9 A7 I7 I11

Vasito de
helado A5 A7 A9 A13 I11
I7

- Ensalada de quinoa. Fruta

05 768 96 32 27

Ensalada con fruta

Espaguetis ecológicos
con boloñesa vegetal A1 A14
A10 A5
(soja text.) A13 I6

Bienmesabe A1 A10 A14 A8 A11
de rape I6 I6 I8 I7

Fruta ecológica

- Ragut de magro con cherry. Fruta

06 734 109 23 22

Ensalada de lechuga, maíz y
zanahoria

Ensaladilla de A2 A3 A7 A8
merluza con picos A1 A12 A14 I7
camperos I8 I6

Arroz al A3 A9 A13 I8 I5 I2
horno (2º) I6 I7 I11

Fruta

- Alas de pollo con boniato. Fruta

09 725 73 22 37

Pan horneado con ajo y perejil A1

Ensalada de alubias A8 A9
blancas (lechuga, tomate,
A3 I7
pepino, maíz, aceitunas,
I10 I6
atún y queso) I11 I8

Pastel de carne A9 A1 A14
picada con puré de
A10 I11 I2 I5
patata I6 I7 I8

Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata.
Fruta

10 759 79 29 37

Ensalada Caprese (tomate,
queso fresco, orégano) A9
I7
I11

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14
A10 I8 I7 I6

Revuelto del chef A7 I7

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

11 635 69 26 26

Entrante de hummus de
garbanzos con nachos A3
I6

Ensalada de cuscús y
gazpacho andaluz A1 A10
A14 I6

Pollo a l'ast con patatas I5 I8 I7

Fruta

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

12 733 71 45 29

Ensalada de verduras de
temporada

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

Merluza a la vizcaína con
guisantes salteados A8 I8
I7 I6

Fruta

- Berenjena rellena. Fruta

13 760 81 26 36

Ensalada con fruta

Potaje de garbanzos con
verduras A3
I6

Tortilla de calabacín con chips
de boniato A7
I7

Fruta

- Boquerones rebozados con tomate
aliñado. Fruta

16 657 80 24 26

Ensalada con fruta

Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10

Huevos rellenos (yemas,
tomate frito y atún) A7 A8
I7 I8

Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al
papillote. Fruta.

17 790 81 41 38

Ensalada de verduras de
temporada

Lentejas ecológicas con
verduras A1 A3
I6 I9

Rustidera de bacalao con
salsa suave de pimiento A9 A8
I11 I8
I7

Fruta

- Gazpacho andaluz y pavo a la
plancha. Fruta

18 598 57 26 29

Ensalada valenciana (tomate,
lechuga, cebolla y aceitunas)

Patatas crujientes con
aguacate A9 I7
I11

Hamburguesa A14 A9 A1 A10
mixta A12 A7 I2 I8 I5 I7
completa I6 I11

Vasito de
helado A5 A7 A9 A13 I11
I7

- Tortilla francesa y brócoli hervido.
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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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



RICOCHF

Menú basal - juny

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



02 585 68 31 21

Amanida amb fruita
Llenties a la jardineria **A1 A3 I9 I6**
Bacallà gratinat amb all i oli **A7 A8 I7 I8**
Fruita

Xampinyons amb allada i ou regirat.
Fruita

03 570 65 22 25

Amanida de verdures de temporada
Vichyssoise **A9 I7 I11**
Llom amb llet de poma i creïlles forneres **I2 I7 I8 I5**
Fruita

Coca de samfaina amb sardina

04 583 34 26 37

Amanida de verdures de temporada
Guisat de creïlles, verdura i vedella **A3 I5 I7 I8 I11 I6**
Truita de formatge **A9 A7 I7 I11**
Gotet de gelat **A5 A7 A9 A13 I11 I7**

- Amanida de quinoa. Fruita

05 768 96 32 27

Amanida amb fruita
Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.) **A1 A14 A10 A5 A13 I6**
"Bienmesabe" de rap **A1 A10 A14 A8 A11 I6 I6 I8 I7**
Fruita ecològica

- Magre amb cherry. Fruita

06 734 109 23 22

Amanida d'enciam, blat de moro i carlota
Amanida de lluç amb pics campers **A2 A3 A7 A8 A1 A12 A14 I7 I8 I6**
Arròs al forn (2º) **A3 A9 A13 I8 I5 I2 I6 I7 I11**
Fruita

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

09 725 73 22 37

Torrada de pa amb all i julivert **A1**
Amanida de mongetes blanques (enciam, tomàquet, cogombre, blat de moro, olives, tonyina i formatge) **A8 A9 A3 I7 I10 I6 I11 I8**
Pastís de carn picada amb puré de creïlla **A9 A1 A14 A10 I11 I2 I5 I6 I7 I8**
Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

10 759 79 29 37

Amanida Capresse **A9 I7 I11**
Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6**
Regirat del xef **A7 I7**
Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

11 635 69 26 26

Entrant d'humus de cigrons amb natxos **A3 I6**
Amanida de cuscús i gaspatxo andaluz **A1 A10 A14 I6**
Pollastre a l'ast amb creïlles **I5 I8 I7**
Fruita

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

12 733 71 45 29

Amanida de verdures de temporada
Macarrons integrals amb salsa de verdures gratinats **A9 A1 A7 A3 A10 A14 I7 I11 I6**
Lluç a la biscaïna amb pèsols saltejats **A8 I8 I7 I6**
Fruita

- Albergínia farcida. Fruita

13 760 81 26 36

Amanida amb fruita
Potatge de cigrons amb verdures **A3 I6**
Truita de carabasseta amb xips de moniato **A7 I7**
Fruita

- Aladrocis arrebossats amb tomaca. Fruita

16 657 80 24 26

Amanida amb fruita
Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**
Ous farcits (rovells, tomaca fregida i tonyina) **A7 A8 I7 I8**
Fruita

- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.

17 790 81 41 38

Amanida de verdures de temporada
Llenties ecològiques amb verdures **A1 A3 I6 I9**
Bacallà rostint amb salsa suau de pimentó **A9 A8 I11 I8 I7**
Fruita

- Gaspatxo andalús i gall dindi a la planxa. Fruita

18 598 57 26 29

Ensalada valenciana (tomaca, encisam, ceba i olives)
Creïlles cruixents amb alvocat **A9 I7 I11**
Hamburguesa mixta completa **A14 A9 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I6 I11**
Gotet de gelat **A5 A7 A9 A13 I11 I7**
Truita francesa i bròcoli bullit. 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 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia