



RICOCHF

Menú sin frutos de cascara - 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

Yogur A9

- Ensalada de quinoa. Fruta

05 768 96 32 27

Ensalada con fruta

Españolitos con salsa de verduras A1 A7

Bienmesabe de rape A1 A10 A14 A8 A11 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 merluza con picos A2 A3 A7 A8 A1 A12 A14 I7 I8 I6

Arroz al horno con magro de cerdo (sin embutidos) A3

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, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso) I10 I6 I11 I8

Pastel de carne A9 A1 A14 picada con puré de patata A10 I11 I2 I5 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 de verduras A9 A1 A7 A3 A10 A14 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 mixta A14 A9 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I6 I11

Yogur A9

- 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 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 fruits de closca - 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 llit 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

Iogurt A9

- Amanida de quinoa. Fruita

05 768 96 32 27

Amanida amb fruita

Esoquetis amb salsa de verdures A1 A7

"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 amb magre de porc (sense embotits) A3

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

- Aladroc 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 alcavat A9 I7 I11

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

Iogurt A9

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 - Cerdó 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