



# RICOCHF

## Menú sin huevos - 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 al horno A8

Fruta

Boquerones de lonja con champiñones

**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

Pizza casera

**04** 583 34 26 37

Ensalada de verduras de temporada

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

Tosta de queso A1 A9

Polo Naranja/Limón A9 A13

- Ensalada de patata. Fruta

**05** 768 96 32 27

Ensalada con fruta

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

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

Ensalada de patata y merluza con pan A2 A3 A8

Arroz al horno (2º) A3 A9 A13 I8 I5 I2 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, 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

Ragut de magro con verduras

**10** 759 79 29 37

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

Fideuà melosa con fideo fino (Sin gluten/huevo/mostaza/soja) A4 A3 A11 A8

Wok vegetal con taquitos de queso fresco A14 A1 A9

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 (sin gluten/huevo/soja/mostaza) con salsa de verduras

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

Abadejo al horno con chips de boniato A8

Fruta

Roti de pavo con tomate aliñado

**16** 657 80 24 26

Ensalada con fruta

Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10

Maero en salsa de cebolla y zanahoria

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 con tomate, lechuga y pan casero A14 A1

Polo Naranja/Limón A9 A13

Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)



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 ous - 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 al forn** A8  
Fruita

Seitons de llotja amb xampinyons

**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

Pizza casolana

**04** 583 34 26 37

Amanida de verdures de temporada  
Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 I5 I7 I8 I11 I6  
**Tosta de formatge** A1 A9  
**Gelat taronja/llima** A9 A13

- Amanida de creïlla. Fruita

**05** 768 96 32 27

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

- Magre amb cherry. Fruita

**06** 734 109 23 22

Amanida d'enciam, blat de moro i carlota  
**Amanida de patata i lluc amb pa** A2 A3 A8  
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 A9 A1 A14 picada amb puré de creïlla A10 I11 I2 I5 I6 I7 I8  
Fruita

Ragut de magre amb verdures

**10** 759 79 29 37

Amanida Capresse A9 I7 I11  
**Fideuà amb fideu fi (sense gluten/ou)** A4 A3 A11 A8  
**Wok de vegetals amb daus de formatge fresc** A14 A1 A9  
Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

**11** 635 69 26 26

Entrant d'hummus 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 (sense gluten/ou/soia/mostassa) amb salsa de verdures**  
Lluc a la biscaina 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  
**Abadeio al forn amb xips de moniato** A8  
Fruita

Gall dindi amb i tomaca alinyada

**16** 657 80 24 26

Amanida amb fruita  
Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10  
**Magre en salsa de ceba i carlota**  
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 rostit 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 amb tomaca enciam i pa cassolà** A14 A1  
**Gelat taronja/llima** A9 A13

Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada (V)



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