



RICOCHF

Menú sin pescado - junio

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



02 585 68 31 21

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Magro en salsa de cebolla y zanahoria

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

Pizza casera

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 (soja text.) A1 A14 A10 A5 A13 I6

Lágrimas de pollo empanadas caseras A1 A10 A14

Fruta ecológica

- Ragut de magro con cherry. Fruta

06 734 109 23 22

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Ensaladilla (sin pescado) A7

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 blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas)

Pastel de carne picada con puré de patata A9 A1 A14 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

Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14

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 gratinados A9 A1 A7 A3 A10 A14 I7 I11 I6

Pavo en salsa con verduras salteadas

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

Roti de pavo con tomate aliñado

16 657 80 24 26

Ensalada con fruta

Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10

Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7

Fruta

Hervido valenciano con huevo

17 790 81 41 38

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9

Pollo con pimientos y cebolla

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 completa A14 A9 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 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 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 peix - juny

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



02 585 68 31 21

Amanida amb fruita
Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6
Magre en salsa de ceba i carlota
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

Pizza casolana

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
Liàgrimes de pollastre empanades casolanes A1 A10 A14

Fruita ecològica
- Magre amb cherry. Fruita

06 734 109 23 22

Amanida d'enciam, blat de moro i carlota
Ensalada (sense peix) A7
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 fesols blancs
Pastís de carn A9 A1 A14
picada amb puré de creïlla A10 I11 I2 I5 I6 I7 I8
Fruita

- Truita i albergínia amb burrata.
Fruita

10 759 79 29 37

Amanida Capresse A9 I7 I11
Fideus de l'horta A1 A7 A10 A14
Regirat del xef A7 I7
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 integrals amb salsa de verdures gratinats A9 A1 A7 A3 A10 A14 I7 I11 I6
Gall dindi en salsa amb verdures saltejades

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

Gall dindi amb i tomaca alinyada

16 657 80 24 26

Amanida amb fruita
Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10
Ou farcits (rovells i tomata fregida) A7
Fruita

Bullit valencià amb ou

17 790 81 41 38

Amanida de verdures de temporada
Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 I6 I9
Pollastre amb pebrots i ceba
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 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

Quilocaloríes Proteïnes Carbohidrats Greixos

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