



RICOCHF



Menú sin crustaceo - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



06 598 47 26 35

Patatas a la importancia con verduras A3
Lomo de cerdo (cinta) en salsa 18 12 17 15
Guarnición: edamame A14 16
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

07 635 59 33 27

Alubias estofadas mar y montaña (con sepia) A4 A8 18 110 16 17
Tortilla de queso A9 A7 17 111
Guarnición: tomate aliñado con albahaca
Fruta de temporada ecológica

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

13 734 102 14 29

Arroz con taquitos de magro
Hummus cremoso con miel y queso A3 A9 111 17 16
feta, acompañado de nachos
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

14 761 85 42 28

Lentejas con verduras ECO A1 A3 16 19
Ternera en salsa 15 18 17 111
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

20 698 75 28 31

Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14
Quiche de verduras y A3 A7 A9 A14 17 111 16
tofu
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

21 993 156 40 22

Crema de calabaza ECO
Ricochef bowl: Pollo marinado, quinoa, patatas, brócoli, manzana y salsa de ciruela 15 17 18
Guarnición: ensalada de aguacate y pico de gallo
Fruta de temporada

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

27 641 78 27 24

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) 16
Pollo karaage (pollo crujiente japonés horneado) A1 A10 A14 16 18 17 15
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta

28 681 79 28 25

Alubias blancas guisadas con verduras A3 16 110
Tortilla de patatas A7 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Ragut de magro con cherry. Fruta

01 652 72 25 28

Arroz integral tres delicias (huevo, verduras) con salsa de soja A7 A1 A14 17 16
Merluza jugosa con salsa A8 A2 A3 A7 A9 111 17 18
tártara ligera
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Alas de pollo con boniato. Fruta

08 739 98 19 29

Arroz al horno A3 A9 A13 12 18 16 17 15 (1°) 111
Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) A1 A8 18 17
con lascas de pan integral tostado
Guarnición: ensalada de temporada
Horchata
Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo

15 631 63 33 25

Espaguetis integrales con salsa de zanahoria y cúrcuma A1 A7 A10 A14 16
Bacalao en salsa de pimiento A8 18 17
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur A9 17 111

- Crema y panini de jamón y queso. Fruta

22 772 73 35 37

Potaje de garbanzos A9 16 111 111 18 estofados con chorizo 15 12 17
Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 16 18 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta

29 586 95 20 13

Crema suave de calabacín y puerro
Macarrones integrales con A1 A7 A10 boloñesa de lentejas A14 16
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

02 599 82 18 21

Ensalada templada de garbanzos con A3 A8 16 18 17
caballa y verduras asadas
Pizza margarita A1 A9 A10 A14 17 111 16
Guarnición: tosta de baba ganoush A1
Fruta de temporada

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta



16 752 75 27 37

Crema bretona (alubias blancas y A9 16 17 111 puerros) 110
Huevos rotos con jamón serrano y A1 A7 15 tostas de pan horneado 12 18 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pavo asado con piña. Fruta

23 727 85 23 31

Tricolor de verduras A6
Arroz de secreto de cerdo 12 15 17 18
Guarnición: ensalada ecológica
Yogur natural A9 111 17

- Crema de verduras con jamón y picatostes

30 692 80 27 28

Paella valenciana 18 15 17 16 110
Calamares en salsa de tomate A4 A8 18 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

03 595 54 29 28

Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata
Pavo al curry suave con A9 A1 A10 A14 111 cous-cous 16 17 18 15
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural sin azúcar A9 111 17

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta



17 543 44 23 30

Gratinado suave de coliflor y A9 A1 A10 A14 patata con bechamel 17 111 16
Pollo a l'est 18 17 15
Guarnición: pimientos confitados
Fruta de temporada

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

24 767 82 39 31

Lentejas con verduras A1 A3 16 19
Salmón al horno con hierbas y limón A8 17 18
Guarnición: bastones de boniato A6
Fruta de temporada

- Pavo con col al pimentón. Fruta

31 670 52 18 43

¡A las bravas! (patatas, salsa brava suave A7 casera, mahonesa y pimentón dulce) 17
Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 16 15 17 18 111 12
Guarnición: snack de garbanzos A3 especiadados 16
Fruta de temporada
Pizza casera capresse

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre 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

110 - Alubias 111 - APLV 115 - Carne 112 - Cerdo 116 - Legumbres 119 - Lentejas 118 - No apto ovo-lacto-vegetariano 117 - No apto vegano

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



RICOCHF



Menú sense crustaci - octubre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



06 598 47 26 35 Creïlles a la importància amb verdures A3 Llom de porc amb salsa 18 12 17 15 Guarnició: edamame A14 16 Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	07 635 59 33 27 Fesols estofats mar i muntanya (amb sépia) A4 A8 18 110 16 17 Trita de formatge A9 A7 17 111 Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega Fruita de temporada ecològica - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	01 652 72 25 28 Arròs integral tres delícies (ou, verdures) amb salsa de soja A7 A1 A14 17 16 Lluç sucós amb salsa tàrtara lleugera A8 A2 A3 A7 A9 111 17 18 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Ales de pollastre amb moniato. Fruita	02 599 82 18 21 Amanida temperada de cigrons amb verat i verdures rostides A3 A8 16 18 17 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 17 111 16 Guarnició: torrada de baba ganoush A1 Fruita de temporada - Crema de carlota i truita. Fruita	03 595 54 29 28 Crema de ceba, carlota ECO i creïlla Polit amb salsa de curri suau amb cous-cous A9 A1 A10 A14 111 16 17 18 15 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 111 17 - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita
13 734 102 14 29 Arròs amb daus de magre Hummus cremós amb mel i formatge feta, acompanyat de natxos A3 A9 111 17 16 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	14 761 85 42 28 Llenties amb verdures ECO A1 A3 16 19 Vedella amb salsa 15 18 17 111 Guarnició: creïlles forneres (al forn) Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	15 631 63 33 25 Espaguetis integrals amb salsa de carlota i cúrcuma A1 A7 A10 A14 16 Abadejo en salsa de pimentó A8 18 17 Guarnició: amanida de temporada Iogurt A9 17 111 - Crema i panini de pernil i formatge. Fruita	16 752 75 27 37 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 16 17 111 110 Ous trencats amb pernil i torrades de pa A1 A7 15 12 18 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gall d'indi amb pinya. Fruita	17 543 44 23 30 Gratinat suau de coliflor i patata amb beixamel A9 A1 A10 A14 17 111 16 Pollastre a l'ast 18 17 15 Guarnició: pimentons confitats Fruita de temporada - Crema de carlota i truita. Fruita
20 698 75 28 31 Fideus de l'horta A1 A7 A10 A14 Quiche de verdures i tofu A3 A7 A9 A14 17 111 16 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Albergínia farcida. Fruita	21 993 156 40 22 Crema de carabassa ECO Ricochef bowl: Pollastre marinat, quinoa, creïlles, bròcoli, poma i salsa de pruna 15 17 18 Guarnició: ensalada d'avocat i escaig de gall Fruita de temporada - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	22 772 73 35 37 Potatge de cigrons estofats amb xoriço A9 16 111 111 18 15 12 17 Ous farcits d'amanida russa A8 A7 16 18 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita	23 727 85 23 31 Tricolor de verdures A6 Arròs de secret de porc 12 15 17 18 Guarnició: amanida ecològica Iogurt natural A9 111 17 - Crema de verdures amb pernil i crostons	24 767 82 39 31 Llenties amb verdures A1 A3 16 19 Salmó al forn amb herbes i llima A8 17 18 Guarnició: bastons de moniato A6 Fruita de temporada - Pavo amb col al pebre roig. Fruita
27 641 78 27 24 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) 16 Pollastre karaage (pollastre cruixent japonès enformat) A1 A10 A14 16 18 17 15 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	28 681 79 28 25 Guisat de fesols amb verdures A3 16 110 Trita de creïlles A7 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Magre amb cherry. Fruita	29 586 95 20 13 Crema suau de carabasseta i porro Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties A1 A7 A10 A14 16 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Torrada d'ou amb avocat. Fruita	30 692 80 27 28 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Calamars en salsa de tomaca A4 A8 18 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	31 670 52 18 43 A les braves! (creïlles, salsa brava suau casolana, maionesa i pebre roig dolç) A7 17 Mandonguilles mixtes en salsa A3 A14 16 15 17 18 111 12 Guarnició: snack de cigrons especiats A3 16 Fruita de temporada Pizza casera capresse

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

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

RICOCHF - B4058587 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia