



RICOCHF



Menú sin huevos - 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 Tosta de queso A1 A9 Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada ecológica - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	01 652 72 25 28 Arroz de verduras Merluza al horno (con cebolla) A8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alas de pollo con boniato. Fruta	02 599 82 18 21 Ensalada templada de garbanzos con caballa y verduras asadas A3 A8 16 18 17 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 17 11 16 Guarnición: tosta de baba ganoush A1 Fruta de temporada Crema de zanahoria y carne blanca	03 595 54 29 28 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Pavo al curry suave con cous-cous A9 A1 A10 A14 11 16 17 18 15 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 11 17 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
13 734 102 14 29 Arroz a banda (con frutos del mar) (1º) A3 A4 A11 A8 18 17 Hummus cremoso con miel y queso feta, acompañado de nachos A3 A9 11 17 16 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	08 739 98 19 29 Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111 Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) con lascas de pan integral tostado A1 A8 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Horchata Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo	16 752 75 27 37 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 16 17 11 110 Tortilla vegana de patatas A1 A9 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	17 543 44 23 30 Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel A9 A1 A10 A14 17 11 16 Pollo a l'est 18 17 15 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada Crema de zanahoria y carne blanca
20 698 75 28 31 Fideuà melosa con fideo fino (Sin gluten/huevo/mostaza/soja) A4 A3 A11 A8 Wok vegetal con taquitos de tofu A14 A1 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 con verduras. Fruta	15 631 63 33 25 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de calabaza gratinados A9 Bacalao en salsa de pimiento A8 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 17 111 - Crema y panini de jamón y queso. 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 11 17 - Crema de verduras con jamón y picatostes	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
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 Pechuga de pollo con patatas al horno Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 586 95 20 13 Crema suave de calabacín y puerro Macarrones (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con boloñesa de lentejas A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada i. Tostada con crema de aguacate	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	31 670 52 18 43 A las bravas! (patatas, salsa brava suave casera y pimentón dulce). Sin huevo. Albóndigas mixtas en salsa jardinera A3 A14 16 15 17 18 11 12 Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 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 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovolactovegetariano 17 - No apto vegano

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



RICOCHF



Menú sense ous - 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
Tosta de formatge A1 A9
Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega
Fruita de temporada ecològica

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

13 734 102 14 29

Arròs a banda (1º) A3 A4 A11 A8 18 17
Hummus cremós amb mel i formatge A3 A9 111 17 16
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

14 761 85 42 28

Llentilles 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

20 698 75 28 31

Fideuà amb fideu fi (sense gluten/ou) A4 A3 A11 A8
Wok de vegetals amb daus de tofu A14 A1
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

21 993 156 40 22

Crema de carabassa ECO
Ricochef bowl: Pollastre marinat, quinoa, 15
creïlles, bròcoli, poma i salsa de pruna 17 18
Guarnició: ensalada d'alvocat i escaig de gall
Fruita de temporada

- Bacallà amb verdures. Fruita

27 641 78 27 24

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) 16
Pollastre karaage (pollastre cruixent japonès enforat) A1 A10 A14 16 18 17 15
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

28 681 79 28 25

Guisat de fesols amb verdures A3 16 110
Pit de pollastre amb creïlles al forn
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Magre amb cherry. Fruita

01 652 72 25 28

Arròs de verdures
Lluç al forn A8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

02 599 82 18 21

Amanida temperada de cigrons amb A3 A8
verat i verdures rostides 16 18 17
Pizza margarita A1 A9 A10 A14 17 111 16
Guarnició: torrada de baba ganoush A1
Fruita de temporada



03 595 54 29 28

Crema de ceba, carlota ECO i creïlla
Polit amb salsa de curri A9 A1 A10 A14
suau amb cous-cous 111 16 17 18 15
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 111 17
- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita



08 739 98 19 29

Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111
Titaina valenciana del Cabanyal (Tonyina) amb pa integral torrat A1 A8 18 17
Guarnició: amanida de temporada
Orxata
Dip d'hummus de carbassa amb natxos i boletes de pollastre

15 631 63 33 25

Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb salsa de carabassa gratinats A9
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
Fruita vegana de creïlla A1 A9 A14
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

22 772 73 35 37

Potatge de cigrons estofats A9 16 111 111 18 amb xoriço 15 12 17
Formatge fresc amb tomàquet a rodanxes i tonyina A9 A8
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

Llentilles amb verdures A1 A3 16 19
Salmó al forn amb herbes i llima A8 17 18
Guarnició: bastons de moniato A6
Fruita de temporada

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 pebre roig dolç). Sense ou.
Mandonguilles mixtes A3 A14 16 15 17 18 en salsa 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 - Cerdó 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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