



RICOCHF



Menú sin pescado - 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 Solomillo de cerdo en salsa con cous cous	07 635 59 33 27 Alubias blancas guisadas con verduras A3 Tortilla de queso A9 A7 17 111 Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada ecológica - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	01 652 72 25 28 Arroz integral tres delicias (huevo, verduras) con salsa de soja A7 A1 A14 17 16 Pechuga de pollo a la crema A3 A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alas de pollo con boniato. Fruta	02 599 82 18 21 Ensalada templada de garbanzos con verduras asadas A3 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 17 111 16 Guarnición: tosta de baba ganoush A1 Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	03 595 54 29 28 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Pavo al curry suave con cous-cous A9 A1 A10 A14 111 16 17 18 15 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 111 17 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
13 734 102 14 29 Arroz con taquitos de magro Hummus cremoso con miel y queso feta, acompañado de nachos A3 A9 111 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 Ragut de magro en salsa con cous cous	08 739 98 19 29 Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111 Magro con pisto 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 17 111 110 Huevos rotos con jamón serrano y tostas de pan horneado A1 A7 15 12 18 17 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 17 111 16 Pollo a l'ast 18 17 15 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 698 75 28 31 Fideos secos de la huerta A1 A7 A10 A14 Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 17 111 16 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 - Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta	22 772 73 35 37 Potaje de garbanzos estofados con chorizo A9 16 111 111 18 15 12 17 Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). 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	24 767 82 39 31 Lentejas con verduras A1 A3 16 19 Jamonicos de pollo en su jugo 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 - Cous cous vegetal. 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	29 586 95 20 13 Crema suave de calabacín y puerro Macarrones integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 692 80 27 28 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Lomo al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de verduras con seitán (V)	31 670 52 18 43 ¡A las bravas! (patatas, salsa brava suave casera, mahonesa y pimentón dulce) A7 17 Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 16 15 17 18 111 12 jardinera 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 ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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



RICOCHF



Menú sense peix - 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 Filet de porc amb salsa amb cous cous	07 635 59 33 27 Guisat de fesols amb verdures A3 Truita de formatge A9 A7 17 11 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 Pit de pollastre a la crema A3 A9 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Ales de pollastre amb moniato. Fruita	02 599 82 18 21 Amanida temperada de cigrons amb verdures rostides A3 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 17 11 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 A9 A1 A10 A14 suau amb cous-cous 11 16 17 18 15 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 11 17 - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita
13 734 102 14 29 Arròs amb daus de magre Hummus cremós amb mel i formatge A3 A9 11 17 16 feta, acompanyat de natxos 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 11 Guarnició: creïlles forneres (al forn) Fruita de temporada Raut de magre en salsa amb cous cous	08 739 98 19 29 Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 12 18 16 17 15 11 Magre amb samfaina Guarnició: amanida de temporada Orxata Dip d'hummus de carbassa amb natxos i boletes de pollastre	16 752 75 27 37 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 16 17 11 110 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 11 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 11 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'alvocat i escaig de gall Fruita de temporada - Llom de porc amb xips de moniato. Fruita	22 772 73 35 37 Potatge de cigrons estofats A9 16 11 11 18 15 12 17 Ou farcits (rovells i tomata fregida) A7 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 11 17 - Crema de verdures amb pernil i crostons	24 767 82 39 31 Llenties amb verdures A1 A3 16 19 Pernilets de pollastre al suc 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 enforat) A1 A10 A14 16 18 17 15 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	28 681 79 28 25 Guisat de fesols amb verdures A3 16 110 Truita 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 alvocat. Fruita	30 692 80 27 28 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Llomello al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Broqueta de verdures amb seitán (V)	31 670 52 18 43 A les braves! (creïlles, salsa brava suau casolana, maionesa i pebre roig dolç) A7 17 Mandonguilles mixtes A3 A14 16 15 17 18 en salsa 11 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.

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

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacaue A6 - Apí A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja