



RICOCHF

Menú basal - diciembre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



01 794 81 26 40

Macarrones integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Lomo de cerdo (cinta) en salsa I7 I2 I5 I8
Guarnición: ensalada ecológica
Fruta de temporada

- Hervido valenciano con huevo poché. Fruta

02 823 94 32 36

Lentejas ecológicas de la abuela A3 A1 I2 I5 I7 I8 I9 I6
Rabas enharinadas caseras A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8
Guarnición: judías verdes salteadas I6
Fruta de temporada ecológica

- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta

03 670 88 29 19

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6
Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Salmón con verduras. Fruta

04 690 52 35 36

Crema de guisantes con huevo picado A7 A3 I7 I6
Pollo al chilindrón (con salsa casera de pimiento, tomate y cebolla) I7 I8 I5
Guarnición: patatas panaderas (al horno) Cuajada A9 I11 I7

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

05 703 92 23 25

Paella valenciana con alcachofas I5 I7 I8 I6 I10
Revuelto del chef A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta



09 651 67 28 29

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Tortilla de atún A8 A7 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sopa de fideos y alitas de pollo. Fruta

10 523 37 22 31

Guisado de patatas con majado A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11
Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 A4 A11 I7 I8
Guarnición: guisantes salteados I6
Yogur natural A9 I11 I7

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

11 836 109 35 27

Arroz con costra (con embutido alicantino) A3 A9 A7 A14 A13 I11 I2 I5 I7 I8 I6
Panini casero de taquitos de pavo, tomate y queso A1 A9 I5 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

12 657 75 28 27

Sopa de pescado con estrellitas A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8
Pollo crujiente horneado A1 A14 I6 I8 I7 I5
Guarnición: cascós de patata asada
Fruta de temporada ecológica

- Salmón con calabacín. Fruta

15 722 90 37 24

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9
Salmón al horno al eneldo, miel y naranja A8 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de pollo con verduras. Fruta

16 630 61 28 30

Arroz a banda (arroz integral) A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6
Huevo duro A7 I7 I7
Guarnición: pisto casero
Yogur natural A9 I11 I7

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

17 571 83 26 14

Crema de calabaza ECO
Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Hervido valenciano con huevo poché. Fruta

18 687 66 38 25

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6
Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7
Guarnición: champiñones salteados
Fruta de temporada

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

19 694 74 27 27

Espaguetis integrales a la carbonara de york y nata A9 A1 A7 A10 A14 I2 I5 I11 I6 I8 I7
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: guisantes salteados I6
Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

22 893 77 40 45

Sopa de Navidad (con pasta maravilla) A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6
Hamburguesa completa (pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Guarnición: patatas fritas
Bolitas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7
navideñas I7 I6 I6 I11 I7

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo 2 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 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia





RICOCHF

Menú basal - desembre

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



01 794 81 26 40

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Llom de porc amb salsa I7 I2 I5 I8
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou poché. Fruita

02 823 94 32 36

Llenties ecològiques A3 A1 I2 I5 I7 I8 I9 I6
Rabas enfarinades A1 A4 A7 A8 A9 casolanes A11 I11 I7 I8
Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6
Fruita de temporada ecològica
- Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita

03 670 88 29 19

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6
Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Salmó amb verdures. Fruita

04 690 52 35 36

Crema de pèsols amb ou A7 A3 I7 I6
Pollastre al xilindró (amb salsa casolana de pebrot, tomaca i ceba) I7 I8 I5
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Quallada A9 I11 I7

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

05 703 92 23 25

Paella valenciana amb carxofes I5 I7 I8 I6 I10
Regirat del xef A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita



09 651 67 28 29

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Sopa de fideus i ales de pollastre. Fruita

10 523 37 22 31

Guisat de creïlles amb picada A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11
Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 A4 A11 I7 I8
Guarnició: pèsols saltats I6
Iogurt natural A9 I11 I7

- Crema de carlota i truita. Fruita

11 836 109 35 27

Arròs amb costra (amb embotit alacantí) A3 A9 A7 A14 A13 I11 I2 I5 I7 I8 I6
Panini casolà de dauets de titot, tomaca i formatge A1 A9 I5 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

12 657 75 28 27

Sopa de peix amb estreletes A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8
Pollastre cruixent al forn A1 A14 I6 I8 I7 I5
Guarnició: cascs de creïlla rostida
Fruita de temporada ecològica

- Salmó amb carabasseta. Fruita

15 722 90 37 24

Llenties amb verdures ECO A1 A3 I6 I9
Salmó al forn a l'anet, mel i taronja A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Wok de pollastre amb verdures. Fruita

16 630 61 28 30

Arròs a banda (arròs integral) A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6
Ou dur A7 I7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Iogurt natural A9 I11 I7

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

17 571 83 26 14

Crema de carabassa ECO
Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou poché. Fruita

18 687 66 38 25

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6
Cua de pollastre al forn amb poma I5 I8 I7
Guarnició: xampinyons saltejats
Fruita de temporada

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

19 694 74 27 27

Espaguetis integrals a la carbonara amb york i nata A9 A1 A7 A10 A14 I2 I5 I11 I6 I8 I7
Truita francesa A7 I7
Guarnició: pèsols saltats I6
Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

22 893 77 40 45

Sopa de Nadal (amb pasta meravel·la) A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6
Hamburguesa completa (pa, burger mixta, enciam, tomàquet i formatge) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Guarnició: creïlles fregides

Boletes A1 A7 A9 A10 A13 A14 nadalenques I11 I7 I6 I6 I11 I7

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. 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 per 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B4058587 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

