



RICOCHF



Menú sin crustaceo - 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

Hamburguesa de coliflor y queso A1 A7 A9 A12

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

FESTIVO

RICOCHF

FESTIU

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

Lomo en salsa jardinera

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 ave con estrellitas A1 A7 A10 A14

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 de verduras

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





RICOCHF

Menú sense crustaci - 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
Hamburguesa de colflor i formatge A1 A7 A9 A12
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
Llom amb salsa jardineria
Guarnició: pèsols saltats I6
Iogurt natural A9 I11 I7

- Crema de carlot 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 d'au amb estrelletes A1 A7 A10 A14
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 de verdures
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
nadalengues 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/ Sèquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

