



RICOCHF



Menú basal - enero



Colegio Virgen al Pie de la Cruz



12 831 85 40 25 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Boquerones A1 A3 A8 A11 A4 enharinados caseros A10 A14 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	13 722 84 30 29 Lasaña casera A1 A9 A10 A14 I8 I5 boloñesa I2 I11 I6 I7 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	14 688 55 24 41 Crema bretona (alubias A9 I6 I7 blancas y puerros) I11 I10 Lomo de cerdo (cinta) en salsa I7 I2 I5 I8 Guarnición: cascotes de patata asada Fruta de temporada ecológica - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	15 583 49 32 26 Gratén otoñal de A1 A6 A9 romanesco y boniato (con A10 A14 I6 bechamel) I11 I7 Dados de pavo al curry con A9 I11 noddles (fideos de arroz) I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta	09 577 59 22 26 Olleta alicantina (legumbres A3 A1 I9 con arroz integral) I6 I10 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Ragut de ternera. Fruta
19 711 79 38 28 Gazpacho manchego (tortas A1 A3 I5 cencañes, pollo) I7 I8 Bacalao en salsa mery (ajo y A4 A8 A11 perejil) I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Sandwich de queso, salmón y manzana	20 802 70 31 44 Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7 Pintxo de A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 chistorra I8 I6 I5 Guarnición: ensalada de temporada Natillas de vainilla A9 I11 I7 - Pavo con col al pimentón. Fruta	21 717 90 23 29 Arroz con magro (arroz I5 I2 I7 integral) I8 Pisto tradicional con soja A3 A5 texturizada y patatas panadera A13 A14 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	22 627 67 28 27 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla con fiambre de pavo A7 I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	23 566 57 24 25 Crema de calabacín y zanahoria ECO Pechuga de pollo a la A9 I5 I7 I11 crema I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta
26 727 75 28 34 Arroz con sepietas A3 A4 A8 A11 I8 (1º) I7 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ragut de magro con cherry. Fruta	27 557 62 24 23 Hervido valenciano (patata, zanahoria, I6 cebolla y judía verde) Contramuslo de pollo asado a la I5 I8 manzana I7 Guarnición: chips de boniato Fruta de temporada - Puré con tosta de jamón serrano. Fruta	28 717 90 36 25 Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Pavo asado con piña. Fruta	29 723 63 40 33 Sopa de A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 fideos I11 I6 Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 completo I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	30 694 87 32 22 Alubias blancas guisadas con A3 I10 verduras I6 Pizza de york y A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 queso I6 I8 I11 Guarnición: ensalada de temporada Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Migas de coliflor con huevo. Fruta

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

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 - gener



Colegio Virgen al Pie de la Cruz



12 831 85 40 25 Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6 Aladrosos enfarinats A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Pollastre amb poma i verdures. Fruita	13 722 84 30 29 Lasanya cassolana A1 A9 A10 A14 I8 I5 I2 I11 I6 I7 Truita de tonyina A8 A7 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	14 688 55 24 41 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10 Llom de porc amb salsa I7 I2 I5 I8 Guarnició: cascs de creïlla rostida Fruita de temporada ecològica - Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	15 583 49 32 26 Gratinat de tador de romanesc i moniato (amb beixamel) A1 A6 A9 A10 A14 I6 I11 I7 Daus de polit amb salsa de curri amb noddles (fideos d'arròs) A9 I11 I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita	16 784 92 29 33 Arròs integral a la cubana amb ou dur A7 I7 Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert) A1 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Wok de verdures amb soja text. Fruita
19 711 79 38 28 Gaspaxto manxec (tortes cenenyas, pollastre) A1 A3 I5 I7 I8 Bacallà amb salsa mery (all i julivert) A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Sandvitx de formatge, salmó i poma	20 802 70 31 44 Marmitako de rap A3 A8 A11 A4 I8 I7 Pintxo de xistorra A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5 Guarnició: amanida de temporada Natilla de vainilla A9 I11 I7 - Pavo amb col al pebre roig. Fruita	21 717 90 23 29 Arròs amb magre (arròs integral) I5 I2 I7 I8 Samfaina tradicional amb soja texturitzada i creïlles al forn A3 A5 A13 A14 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Regirat de pernil i xampinyons. Fruit	22 627 67 28 27 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Truita amb companatge de polit A7 I8 I5 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	23 566 57 24 25 Crema de carbasseta i carlota ECO Pit de pollastre a la crema A9 I5 I7 I11 I8 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita
26 727 75 28 34 Arròs amb sepietes A3 A4 A8 A11 I8 I7 Truita de formatge A9 A7 I7 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Magre amb cherry. Fruita	27 557 62 24 23 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 Cua de pollastre al forn amb poma I5 I8 I7 Guarnició: xips de moniato Fruita de temporada - Puré amb torra de pernil salat. Fruita	28 717 90 36 25 Llentilles amb verdures ECO A1 A3 I6 I9 Adadejo arrebossat cassolà A1 A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Gall d'indi amb pinya. Fruita	29 723 63 40 33 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Carxofes i llobarro al forn. Fruita	30 694 87 32 22 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 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Molles de coliflor amb ous. 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 a la setmana.

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia