



RICOCHF



Menú sin gluten - enero



Colegio Virgen al Pie de la Cruz



12 831 85 40 25 Guisado de patata con verduras A3 Bonquerones enharinados caseros (con maicena) A3 A8 A11 A4 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	13 722 84 30 29 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la boloñesa gratinados A3 A9 A14 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 blancas y puerros) A9 I6 I7 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 de patatas, verduras y queso A9 Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) A9 I11 I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta	16 784 92 29 33 Arroz integral a la cubana con huevo duro A7 I7 Merluza al horno en salsa verde (con maicena) A8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Wok de pollo sin salsa de soja
19 711 79 38 28 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate, pollo y champiñón A3 Bacalao en salsa mery (ajo y perejil) A4 A8 A11 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Salmón con manzana laminada	20 802 70 31 44 Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7 Pintxo de chistorra (con pan sin gluten) A3 A9 A14 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 integral) I5 I2 I7 I8 Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A5 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 - Cabeza de lomo en salsa jardinera	23 566 57 24 25 Crema de calabacín y zanahoria ECO Pechuga de pollo a la crema A9 I5 I7 I11 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta
26 727 75 28 34 Arroz con sepietas (1º) A3 A4 A8 A11 I8 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, cebolla y judía verde) I6 Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7 Guarnición: chips de boniato Fruta de temporada Panini casero (sin gluten) de taquitos de pavo, tomate y queso	28 717 90 36 25 Alubias blancas guisadas con verduras A3 Abadejo enharinado casero (maicena) A8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Pavo asado con piña. Fruta	29 723 63 40 33 Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja) Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	30 694 87 32 22 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Pizza (sin gluten/mostaza/soja) de jamón york y queso A9 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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





RICOCHF



Menú sense gluten - gener



Colegio Virgen al Pie de la Cruz



12 831 85 40 25

Guisat de creïlla amb verdures A3
Aladrosos enfarinats casolans (amb maizena) A3 A8 A11 A4

Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

13 722 84 30 29

Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) a la bolonyesa gratinats A3 A9 A14
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

Creïlles gratinades, verdures i formatge A9
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 al forn en salsa verda A8

Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

Wok de pollastre 14-02-2022

19 711 79 38 28

Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb tomàquet, pollastre i xampinyó A3
Bacallà amb salsa mery (all i julivert) A4 A8 A11 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Salmó amb poma laminada

20 802 70 31 44

Marmitako de rap A3 A8 A11 A4 I8 I7
Pintxo de xistorra (amb pa sense gluten) A3 A9 A14

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

- Cap de llom amb salsa jardineria

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 dacs
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

26 727 75 28 34

Arròs amb sepies 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

Panini casolà (sense gluten) de dauets de titot, tomaca i formatge

28 717 90 36 25

Guisat de fesols amb verdures A3
Adadejo arrebossat cassolà (maizena) A8

Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

29 723 63 40 33

Sopa de fideus (sense gluten/ou/mostassa/soja)
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 (sense gluten/mostassa/soja) de pernil dolç i formatge A9

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