



RICOCHF



Menú sin huevos - 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
Rodaja de tomate con atún A8
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: cascós 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 fideos y alitas de pollo. Fruta

16 784 92 29 33

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde(aceite A1 A4 A8
de oliva, harina, ajo y perejil) A11 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

19 711 79 38 28

Gazpacho manchego (tortas A1 A3 I5
cencenías, 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

- Berenjena rellena. Fruta

22 627 67 28 27

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada
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
Tosta de queso A1 A9
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 fideos (sin A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7
gluten/huevo/mostaza/soja) I5 I8**
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

- Brócoli gratinado

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 sense ous - gener



Colegio Virgen al Pie de la Cruz



12 831 85 40 25 Llentilles a la jardinera A1 A3 I9 I6 Aladroc enfarinats A1 A3 A8 A11 A4 casolans 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 bolonyesa I2 I11 I6 I7 Rodanxa de tomaca amb tonyina A8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	14 688 55 24 41 Crema bretona (fesols blancs A9 I6 I7 i porros) 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 A1 A6 A9 romanesco i moniato (amb A10 A14 I6 beixamel) I11 I7 Daus de polit amb salsa de curri A9 I11 amb noddles (fideos d'arròs) I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Sopa de fideus i ales de pollastre. Fruita	16 784 92 29 33 Arròs amb tomaca Lluç en salsa verda(oli d'oliva, A1 A4 A8 farina, all i julivert) A11 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Wok de verdures amb soja text. Fruita
19 711 79 38 28 Gaspaxxo manxec (tortes A1 A3 I5 cencenyas, pollastre) I7 I8 Bacallà amb salsa mery (all i A4 A8 A11 julivert) 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 A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 xistorra 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 I5 I2 I7 integral) I8 Samfaina tradicional amb soja A3 A5 texturitzada i creïlles al forn A13 A14 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Albergínia farcida. Fruita	22 627 67 28 27 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Llom cinta de porc amb ceba potxada 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 dacs Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita
26 727 75 28 34 Arròs amb sepietes A3 A4 A8 A11 I8 I7 Tosta de formatge A1 A9 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Magre amb cherry. Fruita	27 557 62 24 23 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i I6 batxoqueta) Cua de pollastre al forn amb I5 I8 poma 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 (sense A1 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 gluten/ou/mostassa/soja) I8 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 A1 A9 A14 A10 I5 I7 formatge I2 I6 I8 I11 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Brocoli gratinat

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

Quilocaloríes 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