



RICOCHF



Menú Sin Legumbres - enero



Colegio Virgen al Pie de la Cruz



12 831 85 40 25

Guisado de patatas y verduras (sin legumbre ni majado) A3

Boquerones 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) con tomate, pollo y champiñón A3

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 de verduras de temporada

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 en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A4 A8 A11 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Wok de pollo sin salsa de soja

19 711 79 38 28

Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8

Bacalao en salsa mery (ajo y perejil) A4 A8 A11 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 con longaniza de pollo A1 A3

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

Bacalao con pisto A8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta

22 627 67 28 27

Hervido de patata, zanahoria y cebolla A3

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 de patata, zanahoria y cebolla A3

Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7

Guarnición: chips de boniato

Fruta de temporada

Panini casero de taquitos de pavo, tomate y queso

28 717 90 36 25

Crema de verduras de temporada

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 gluten/huevo/mostaza/soja)

Patata cocida, verduras de cocido y pollo

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

30 694 87 32 22

Guisado de patatas y verduras (sin legumbre ni majado) A3

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 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 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 Sin Legumbres - gener



Colegio Virgen al Pie de la Cruz



12 831 85 40 25 Guisat de creïlles i verdures (sense llegums ni picada) A3 Aladrocns 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) amb tomàquet, pollastre i xampinyó A3 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 de verdures de temporada 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 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 pollastre 14-02-2022
19 711 79 38 28 Gaspaxto manxec (tortes cencenyas, 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 amb llonganisa de pollastre A1 A3 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 Bacallà amb samfaina A8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Regirat de pernil i xampinyons. Fruit	22 627 67 28 27 Bullit de patata, pastanaga i ceba A3 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 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 Bullit de patata, pastanaga i ceba A3 Cua de pollastre al forn amb poma I5 I8 I7 Guarnició: xips de moniato Fruita de temporada Panini casolà de dauets de titot, tomaca i formatge	28 717 90 36 25 Crema de verdures de temporada 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 gluten/ou/mostassa/soja) Creïlla i verdures cuites amb pollastre Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada -Carxofes i llobarro al forn. Fruita	30 694 87 32 22 Guisat de creïlles i verdures (sense llegums ni picada) A3 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 per 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