



RICOCHF

Menú basal - marzo

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



02 700 75 26 30

Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6

Merluza jugosa con salsa tártara ligera A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7

Guarnición: guisantes salteados I6

Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

03 656 63 34 30

Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Tortilla de atún A8 A7 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de ternera. Fruta

04 808 109 27 28

Arroz brut mallorquí (magro, champiñones y calabaza) I5 I7 I8 I2

Coca de sobrasada, queso y miel A1 A3 A6 A9 A10 A14 I7 I11 I2 I5 I6 I8

Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) A8 I7 I8

Flan de vainilla A9 I11 I7

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

05 639 73 25 25

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10

Dados de pavo al curry suave con cous cous A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

06 785 97 37 26

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

09 722 76 30 33

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Pincho de tortilla de patatas con alioli A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 857 63 39 44

Espaguetis integrales boloñesa gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6

Bacalao en salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8

Guarnición: habas salteadas I6

Yogur natural A9 I11 I7

- Coliflor especiada con atún. Fruta

11 591 54 26 29

Crema de calabacín y zanahoria ECO

Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8

Guarnición: patatas panaderas con queso A9 I11 I7

Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

12 613 66 31 22

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Cabeza de lomo rustida al horno en salsa I7 I8 I5 I2

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Musaka de berenjena. Fruta

13 682 94 16 26

Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7

Hummus de garbanzos con nachos A3 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

16 697 71 30 31

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Hamburguesa completa (pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I11 I6 I2

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Calamares enharinados con champiñones

17 722 89 23 30

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 I8

Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Rotti de pavo en salsa de arándanos



23 566 49 27 28

Crema de verduras de temporada

Ternera en salsa I5 I8 I7 I11

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

24 805 87 38 35

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9

Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8

Guarnición: cascos de patata asada

Fruta de temporada

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

25 652 72 22 27

Macarrones integrales con salsa Alfredo (nata, queso y cebolla) A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6

Huevos al horno con tomate A7 I7

Guarnición: guisantes salteados I6

Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

26 722 78 35 31

Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8

Merluza en salsa de cebolla A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta

27 799 97 28 32

Garbanzos con calabaza I6

Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

Ensalada de quinoa. Fruta

30 772 79 33 35

Espirales integrales al baffo (tomate, nata, bacon) A9 A14 A1 A7 A10 I2 I5 I11 I6 I7 I8

Salmón a la naranja A8 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

31 704 86 29 25

Olleta alicantina (alubias, lentejas, arroz y hortalizas) A1 I10 I9 I6

Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7

Guarnición: maíz salteado

Fruta de temporada

- Pavo con col al pimentón. 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 - març

Collegio Virgen al Pie de la Cruz



02 700 75 26 30 Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6 Lluç sucós amb salsa tàrtara lleugera A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7 Guarnició: pèsols saltats I6 Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	03 656 63 34 30 Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Trita de tonyina A8 A7 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Ragut de vedella. Fruita	04 808 109 27 28 Arròs brut mallorquí (magre, xampinyons i carabassa) I5 I7 I8 I2 Coca de sobrassada, formatge i mel A1 A3 A6 A9 A10 A14 I7 I11 I2 I5 I6 I8 Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina) A8 I7 I8 Flam de vainilla A9 I11 I7 - Ous al plat amb pèsols. Fruita	05 639 73 25 25 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 I10 Daus de gall dindi al curri A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Carxofes i llobarro al forn. Fruita	06 785 97 37 26 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruita
09 722 76 30 33 Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6 Pintxo de truita de creïlles amb all i oli A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	10 857 63 39 44 Espaguetis integrals a la bolonyesa gratinats A9 A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6 Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8 Guarnició: faves saltejades I6 Iogurt natural A9 I11 I7 - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	11 591 54 26 29 Crema de carbasseta i carlota ECO Contracuixa de pollastre al ximurri I5 I7 I8 Guarnició: creïlles forneres amb formatge A9 I11 I7 Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	12 613 66 31 22 Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Cap de llom al forn en salsa I7 I8 I5 I2 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Musaka de albergínia. Fruita	13 682 94 16 26 Arròs del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus de cigrons amb natxos A3 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Magre amb cherry. Fruita
16 697 71 30 31 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Hamburguesa completa (pa, burger mixta, enciam, tomàquet i formatge) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I11 I6 I2 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Calamars enfarinats amb xampinyons	17 722 89 23 30 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 I8 Abadejo arrebossat cassolà A1 A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Rotti de gall dindi amb salsa de nabius			
23 566 49 27 28 Crema de verdures de temporada Vedella amb salsa I5 I8 I7 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita	24 805 87 38 35 Llentilles amb verdures ECO A1 A3 I6 I9 Alites de pollastre adobades al forn A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnició: cascs de creïlla rostida Fruita de temporada - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	25 652 72 22 27 Macarrons integrals amb salsa Alfredo (nata, formatge i ceba) A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Ous al forn amb tomata A7 I7 Guarnició: pèsols saltats I6 Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	26 722 78 35 31 Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8 Lluç amb salsa de ceba A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita	27 799 97 28 32 Cigrons amb carabassa I6 Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Amanida de quinoa. Fruita
30 772 79 33 35 Espirals integrals al bafí (tomaca, nata, bacó) A9 A14 A1 A7 A10 I2 I5 I11 I6 I7 I8 Salmó a la taronja A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Wok de verdures amb soja text. Fruita	31 704 86 29 25 Olleta alicantina (mongetes, llentilles, arròs i hortalisses) A1 I10 I9 I6 Ous farcits d'amanida russa A8 A7 I6 I8 I7 Guarnició: dacsa saltejada Fruita de temporada - Pavo amb col al pebre roig. 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·lusc A5 - Cacaue 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@riconchef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia