



RICOCHF

Menú sin gluten - marzo

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



02 700 75 26 30 Pasta (sin gluten/huevo/soja/mostaza) a la napolitana A9 Merluza jugosa con salsa tártara ligera A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada Cabeza de lomo en salsa jardinera	03 656 63 34 30 Alubias blancas de la abuela A3 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 Tosta (sin gluten) de sobrasada, queso y miel A3 A6 A9 A14 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 con arroz A9 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 Quesadilla (tortita de maíz) de maíz y queso A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Tortilla campera
09 722 76 30 33 Guisado de patata con verduras A3 Pincho de tortilla de patatas con all i oli A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	10 857 63 39 44 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la boloñesa gratinados A3 A9 A14 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 - Huevos al plato con guisantes. 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 - Lomo de cerdo con chips de boniato. 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 (sin gluten/huevo/mostaza/soja) Hamburguesa completa (con pan sin gluten) A9 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Calamares en salsa	17 722 89 23 30 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 I8 Abadejo enharinado casero (maicena) A8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Rotti de pavo en salsa de arándanos	FESTIVO RICOCHF LIDERANDO EL CA "1810" FESTIU		
23 566 49 27 28 Crema de verduras de temporada Ternera en salsa I5 I8 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Panini (sin gluten) de tomate y atún	24 805 87 38 35 Alubias blancas guisadas con verduras A3 Alitas de pollo al horno Guarnición: cascos de patata asada Fruta de temporada - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	25 652 72 22 27 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa alfredo A9 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 jardinera (tomate, cebolla, guisantes, zanahoria)	27 799 97 28 32 Garbanzos con calabaza I6 Tortilla francesa con "pan (SIN GLUTEN) tumaca" Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Ensalada de quinoa. Fruta
30 772 79 33 35 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate y bacon Salmón a la naranja A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Wok de pollo sin salsa de soja	31 704 86 29 25 Olleta alicantina sin gluten (sin lentejas) 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 sense gluten - març

Collegio Virgen al Pie de la Cruz



02 700 75 26 30 Pasta (sense gluten/ou/soja/mostassa) a la napolitana A9 Lluc sucós amb salsa tàrtara lleugera A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7 Guarnició: pèsols saltats 16 Fruita de temporada Cap de l'hom amb salsa jardineria	03 656 63 34 30 Mongetes blanques de l'àvia A3 Truita 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) 15 I7 I8 I2 Tosta (sense gluten) de sobrassada, formatge i mel A3 A6 A9 A14 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 batxqueta) 16 I10 Daus de polit amb salsa de curri amb arròs A9 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 Quesadilla (torteta de blat de moro) de blat de moro i formatge A9 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Truita campera
09 722 76 30 33 Guisat de creïlla amb verdures A3 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 Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) a la bolonyesa gratinats A3 A9 A14 Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8 Guarnició: faves saltejades 16 Iogurt natural A9 I11 I7 - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	11 591 54 26 29 Crema de carbasseta i carlota ECO Contracuíxa de pollastre al ximurri 15 I7 I8 Guarnició: creïlles fornades amb formatge A9 I11 I7 Fruita de temporada - Ous al plat amb pèsols. Fruita	12 613 66 31 22 Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Cap de l'hom al forn en salsa I7 I8 I5 I2 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom de porc amb xips de moniato. 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 (sense gluten/ou/mostassa/soja) Hamburguesa completa (amb pa sense gluten) A9 A14 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Calamars en salsa	17 722 89 23 30 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 I8 Adadejo arrebossat cassolà (maizena) A8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Rotti de gall dindi amb salsa de nabius	FESTIVO RICOCHF LIDERANDO EL CA '1810 FESTIU		
23 566 49 27 28 Crema de verdures de temporada Vedella amb salsa 15 I8 I7 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Panini (sense gluten) de tomaca natural i tonyina	24 805 87 38 35 Guisat de fesols amb verdures A3 Aletes de pollastre al forn Guarnició: cascs de creïlla rostida Fruita de temporada - Lluc amb creïlles i espàrrecs. Fruita	25 652 72 22 27 Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb salsa alfred A9 Ous al forn amb tomata A7 I7 Guarnició: pèsols saltats 16 Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	26 722 78 35 31 Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8 Lluc amb salsa de ceba A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 Magre de porc en salsa (tomaca, ceba, pesols, carlota)	27 799 97 28 32 Cigrons amb carabassa I6 Truita francesa amb "pa (SENSE GLUTEN) tumaca" Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Amanida de quinoa. Fruita
30 772 79 33 35 Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb tomàquet i bacó Salmó a la taronja A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Wok de pollastre 14-02-2022	31 704 86 29 25 Olleta alicantina sense gluten (sense lletilles) Ous farcits d'amanida russa A8 A7 I6 I8 I7 Guarnició: dacs 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 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sesam 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