



RICOCHF

Menú Sin Legumbres - 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 A8 A2 A3 A7 A9 tártara ligera I11 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Cabeza de lomo en salsa jardinera	03 656 63 34 30 Guisado de patatas y verduras (sin legumbre ni majado) 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 de verduras Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) A8 I7 I8 Flan de vainilla A9 I11 I7 Revuelto de huevo con tomate	05 639 73 25 25 Hervido de patata, zanahoria y cebolla A3 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 Crema de verduras de temporada Quesadilla (tortita de maíz) de maíz y queso A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta
09 722 76 30 33 Guisado de patatas y verduras (sin legumbre ni majado) A3 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 Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la boloñesa de pollo gratinados A9 Bacalao en salsa suave de A9 A8 I11 I7 pimiento I8 Guarnición: ensalada de temporada 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 Guisado de patatas y verduras (sin legumbre ni majado) A3 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 Dip de calabaza (sin garbanzos) con nachos A9 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 de pollo con queso A9 A3 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 - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	FESTIVO RICOCHF LIBERANDO EL CÍ "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 - Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta	24 805 87 38 35 Crema de verduras de temporada 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: ensalada de temporada 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 Lomo de cerdo (cinta) en salsa	27 799 97 28 32 Guisado de patatas y verduras (sin legumbre ni majado) A3 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 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 Paella de verduras Huevos rellenos (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 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 Sin Legumbres - març

Collegio Virgen al Pie de la Cruz



02 700 75 26 30 Pasta (sense gluten/ou/soja/mostassa) a la napolitana A9 Lluç sucós amb salsa A8 A2 A3 A7 A9 tàrtara lleugera I11 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Cap de llom amb salsa jardinera	03 656 63 34 30 Guisat de creïlles i verdures (sense llegums ni picada) 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 17 18 12 Torrada de verdures Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina) A8 17 18 Flam de vainilla A9 I11 I7 Remenat d'ou amb tomaca	05 639 73 25 25 Bullit de patata, pastanaga i ceba A3 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 Crema de verdures de temporada Quesadilla (torteta de blat de moro) de blat de moro i formatge A9 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruita
09 722 76 30 33 Guisat de creïlles i verdures (sense llegums ni picada) 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 de pollastre gratinats A9 Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada 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 15 17 18 Guarnició: creïlles forneres amb formatge A9 I11 17 Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	12 613 66 31 22 Guisat de creïlles i verdures (sense llegums ni picada) A3 Cap de llom al forn en salsa 17 18 15 12 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 Dip de carbassa (sense cigrons) amb nachos A9 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 de pollastre amb formatge A9 A3 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 - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	FESTIVO RICOCHF LIBERANDO EL CP "1810" FESTIU		
23 566 49 27 28 Crema de verdures de temporada Vedella amb salsa 15 18 17 111 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita	24 805 87 38 35 Crema de verdures de temporada Aletes de pollastre al forn Guarnició: cascs de creïlla rostida Fruita de temporada - Lluç 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: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	26 722 78 35 31 Arròs de secret de porc 12 15 17 18 Lluç amb salsa de ceba A8 18 17 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 I11 17 Llom de porc amb salsa	27 799 97 28 32 Guisat de creïlles i verdures (sense llegums ni picada) A3 Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 17 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 Paella de verdures Ous farcits (rovells, tomaca fregida i tonyina) A7 A8 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 - 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