



**08** 683 93 36 17

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos con boloñesa vegetal A1 A14 A12 A13 I6

Panini casero de atún A1 A8 A9 I8 I7

Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.

**09** 603 65 36 22

Ensalada de temporada con naranja I7

Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Bacalao gratinado con all i oli A8 A7 I7 I8

Fruta

- Tortilla de alcachofas con pan tumaca. Fruta

**10** 791 72 30 43

Ensalada con fruta

Crema de champiñones A9 I7

Albóndigas en salsa con cous cous A14 A1 A3 A7 A10 A13 I2 I6 I7 I8 I5

Yogur A9 I7

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

**11** 667 66 24 33

Ensalada de verduras de temporada

Garbanzos con espinacas I6

Tortilla francesa con pisto A7 I7

Fruta

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

**12** 646 68 44 20

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de fideos ecológicos A1 I8 I5 I2 I7

Cocido completo I8 I7 I5 I2 I6

Fruta

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

**15** 715 71 24 36

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6

Tortilla de calabacín y patata A7 I7

Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

**16** 640 66 37 22

Ensalada de temporada con naranja I7

Alubias pintas con verduras I10 I6

Wok de pavo con salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7

Fruta

- Bacalao patatas a lo pobre y espinacas. Fruta

**17** 537 73 30 16

Moje murciano A8 A7 I8 I7

Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7

Fruta

Crema de calabaza y coliflor

**18** 601 42 35 32

Ensalada con fruta

Patatas a la riojana A9 A3 I7 I8 I5 I2

Merluza 'al ajillo' con guisantes A8 I7 I6 I8

Yogur A9 I7

- Gazpacho andaluz con picatostes y pavo a la plancha . Fruta

**19** 654 67 25 31

Ensalada de verduras de temporada

Crema de garbanzos con puerro y boniato A3 I6

Hamburguesa 100% pollo con palomitas de maíz (Inf. patatas) A5 A13 I7 I5 I8 I6

Fruta

- Huevos rotos con salmón ahumado y champiñones. Fruta

**22** 636 68 39 23

Ensalada de temporada con naranja I7

Lentejas ecológicas con verduras A1 I9 I6

Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 I8 I7

Fruta

- Crema de calabacín y panini de jamón con queso. Fruta

**23** 683 65 29 33

Ensalada de verduras de temporada

Espirales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 I7

Revuelto de bacon A9 A14 A7 I8 I6 I2 I5 I7

Fruta

- Bacalao con pimientos, calabacín y tomate. Fruta

**24** 644 52 45 27

Ensalada con fruta

Sopa de fideos A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2

Pollo asado con patatas caseras al pimentón I8 I5 I7

Yogur A9 I7

- Lasaña de calabacín y verduras con soja text. Fruta

**25** 522 54 22 24

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras I6

Huevo relleno (yema y tomate frito) A7 I7

Fruta

- Pollo con pisto. Fruta

**26** 881 86 37 42

Ensalada vegetal con aguacate

Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10

Entremeses variados A9 A14 A3 I8 I5 I2 I6 I7

Fruta

- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta

**29** 616 64 19 31

Ensalada de verduras de temporada

Puré de verduras

Tortilla de patatas con queso A7 A9 I7

Fruta

- Bacalao con pimientos, calabacín y tomate. Fruta

**30** 796 102 24 32

Ensalada con fruta

Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A7 I8 I7 I5 I2 I6

Hummus de garbanzos casero con picos A3 A1 A12 A14 I6

Fruta

- Hervido de alcachofas y lubina al horno. Fruta

**31** 630 61 35 24

Ensalada de verduras de temporada

Olleta alicantina A1 A3 I9 I6 I10

Gallo San Pedro al limón con judías verdes A8 I7 I8 I10 I6

Fruta

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

La recomendación de CENA son los platos detallados en la franja verde inferior.

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 I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia

**08** 683 93 36 17

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics amb bolonyesa vegetal **A1 A14 A12 A13 I6**

Panini casolà de tonyina **A1 A8 A9 I8 I7**

Fruita

**- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.**

**09** 603 65 36 22

Amanida de temporada amb taronja **I7**

Llentilles de l'àvia **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**

Bacallà gratinat amb all i oli **A8 A7 I7 I8**

Fruita

**- Trita de carxofes amb pa tumaca. Fruita**

**10** 791 72 30 43

Amanida amb fruita

Crema de xampinyons **A9 I7**

Mandonguilles en salsa amb cous cous **A14 A1 A3 A7 A10 A13 I2 I6 I7 I8 I5**

Iogurt **A9 I7**

**Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita**

**11** 667 66 24 33

Amanida de verdures de temporada

Cigrons amb espinacs **I6**

Truita francesa amb samfaina **A7 I7**

Fruita

**- Pollastre amb poma i verdures. Fruita**

**12** 646 68 44 20

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus ECO **A1 I8 I5 I2 I7**

Olla completa **I8 I7 I5 I2 I6**

Fruita

**- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita**

**15** 715 71 24 36

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa gratinats **A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6**

Truita de carabasseta i creïlla **A7 I7**

Fruita

**- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita**

**16** 640 66 37 22

Amanida de temporada amb taronja **I7**

Fesols pintes amb verdures **I10 I6**

Wok de titot amb salsa de soja **A14 A1 I6 I5 I8 I7**

Fruita

**- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita**

**17** 537 73 30 16

Moje murcià **A8 A7 I8 I7**

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7**

Fruita

**Crema de carabassa i coliflor**

**18** 601 42 35 32

Amanida amb fruita

Creïlles a la riojana **A9 A3 I7 I8 I5 I2**

Lluç al forn amb pèsols **A8 I7 I6 I8**

Iogurt **A9 I7**

**- Gaspatxo andalús amb crostons i polit a la planxa . Fruita**

**19** 654 67 25 31

Amanida de verdures de temporada

Crema de cigrons amb porro i boniato **A3 I6**

Hamburguesa 100% pollastre amb mongetes (Inf. creïlles) **A5 A13 I7 I5 I8 I6**

Fruita

**- Ous trencats amb salmó fumat i champinyons. Fruita**

**22** 636 68 39 23

Amanida de temporada amb taronja **I7**

Llentilles ecològiques amb verdures **A1 I9 I6**

Aladros enfarinats casolans **A1 A3 A8 A11 I8 I7**

Fruita

**- Crema de carabasseta i panini de pernil amb formatge. Fruita**

**23** 683 65 29 33

Amanida de verdures de temporada

Espirals amb tomaca, bròcoli i formatge **A9 A1 A7 I7**

Regirat de bacon **A9 A14 A7 I8 I6 I2 I5 I7**

Fruita

**- Bacallà amb pebrots, carbassó i tomàquet. Fruita**

**24** 644 52 45 27

Amanida amb fruita

Sopa de fideus **A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2**

Pollastre rostit amb creïlles casolanes al pebre roig dolç **I8 I5 I7**

Iogurt **A9 I7**

**- Lasanya de carabasseta i verdures al gust amb soja texturada. Fruita**

**25** 522 54 22 24

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures **I6**

Ou farcit (rovells i tomata fregida) **A7 I7**

Fruita

**- Pollastre amb samfaina. Fruita**

**26** 881 86 37 42

Amanida vegetal amb alcocat

Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**

Entremesos variats **A9 A14 A3 I8 I5 I2 I6 I7**

Fruita

**Menestra ofegada amb ajitos i llimello. Fruita**

**29** 616 64 19 31

Amanida de verdures de temporada

Puré de verdures

Truita de creïlla amb formatge **A7 A9 I7**

Fruita

**- Bacallà amb pebrots, carbassó i tomàquet. Fruita**

**30** 796 102 24 32

Amanida amb fruita

Lasanya cassolana bolonyesa **A1 A9 A3 A14 A7 I8 I7 I5 I2 I6**

Hummus de cigrons casolà amb pics **A3 A1 A12 A14 I6**

Fruita

**- Bullit de carxofes i llobarro al forn. Fruita**

**31** 630 61 35 24

Amanida de verdures de temporada

Olleta alicantina **A1 A3 I9 I6 I10**

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta **A8 I7 I8 I10 I6**

Fruita

**- Pollastre amb poma i verdures. Fruita**

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 I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia