

05

Ensalada de temporada con naranja
 Lentejas de la abuela **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**
 Tortilla de atún **A8 A7 I7 I8**
 Fruta

- Crema de verduras de invierno y salmón al papillote. Fruta

06

Ensalada de verduras de temporada
 Hervido valenciano **A3 I6**
 Longanizas 100% pollo con salsa de tomate **A3 I6 I8 I7 I5**
 Fruta

Bacalao gratinado con all i oli

07

Ensalada de temporada con naranja
 Crema de verduras y legumbres
 Cuadraditos de merluza rebozados con rodajitas de zanahoria especiadas **A1 A8 A10 A14 I7 I6 I8**
 Fruta

Contramuslo de pollo al horno con champiñones y chips de boniato

08

Ensalada de verduras de temporada
 Macarrones ecológicos con berenjena, tomate y queso **A1 A9 I7**
 Rape a la cazuela **A8 I7 I8**
 Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

09

Tempura de calabacín **A1 A4 A8 A9 A11**
 Arroz tres delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) **A9 A14 A7 I5 I2 I7 I8 I6**
 Pollo satay con salsa de curry **A9 I8 I5 I7**
 Bizcocho del Dragón **A9 A1 A7 I7**

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

12

Ensalada de temporada con naranja
 Crema bretona (alubias blancas y puerros) **A3 I6 I10**
 Panini casero de taquitos de pavo, tomate y queso **A1 A9 I5 I8 I7**
 Fruta

- Boquerones rebozados al limón con tomate aliñado. Fruta

13

Ensalada de verduras de temporada
 Arroz con coliflor y bacalao **A8 I7 I8**
 Revuelto del chef **A7 I7**
 Fruta

- Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta

14

Ensalada de verduras de temporada
 Espaguetis con tomate aderezado y aceitunas **A1 A7**
 Gallo San Pedro con judías verdes **A8 I6 I8 I7**
 Fruta

- Patatas rellenas gratinadas. Fruta

15

Ensalada de verduras de temporada
 Sopa de fideos ecológicos **A1 I8 I5 I2 I7**
 Pollo asado a la miel y limón con chips de boniato **I5 I7 I8**
 Fruta

Albóndigas jardinera

16

Ensalada de temporada con naranja
 Garbanzos con calabaza **I6**
 Tortilla de patatas **A7 I7**
 Yogur **A9 I7**

Merluza enharinada casera

19

Ensalada de verduras de temporada
 Crema de puerros y pera **A3**
 Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas **I7 I8 I5**
 Fruta de temporada

- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta

20

Ensalada de verduras de temporada
 Lentejas ecológicas con verduras **A1 I9 I6**
 Tortilla francesa con maíz salteado **A7 I7**
 Fruta

Fajitas de pollo

21

Ensalada de verduras de temporada
 Macarrones integrales al bafío (tomate, nata, jamón york) **A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5**
 Merluza 'al ajillo' con guisantes **A8 I7 I6 I8**
 Fruta

- Tosta de hummus con verduras y mazorca de maíz. Fruta

22

Ensalada de verduras de temporada
 Arroz al horno **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5**
 Bacalao enharinado casero **A8 A1**
 Yogur **A9 I7**

- Filete de lomo con parrillada de verduras. Fruta

23

Ensalada de temporada con naranja
 Fabada **A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6**
 Tortilla de queso con pan tumaca **A9 A7 A1 I7**
 Fruta

Chuleta de pavo plancha con verdura

26

Ensalada de verduras de temporada
 Sopa minestrone con caracolas **A1 A7**
 Bacalao a la vizcaína **A1 A8 I7 I8**
 Fruta

- Tortilla de coliflor con ensalada de tomate y queso. Fruta

27

Ensalada de temporada con naranja
 Garbanzos con espinacas **I6**
 Pechuga de pollo a la crema con patatas deluxe **A3 A9 I8 I7 I5**
 Fruta

Coca de atún

28

Entrante de hummus de calabaza con nachos **A9 A3 I6**
 Arroz con tomate
 Tortilla francesa **A7 I7**
 Fruta

- Crema de verduras con taquitos de jamón y picaostes. Fruta

29

Ensalada de verduras de temporada
 Patatas gratinadas con queso **A9 I7**
 Rotti de pavo con salsa de verduras **A14 I5 I8 I7 I6**
 Yogur **A9 I7**

Calamares enharinados caseros con champiñones rehogados

05

Amanida de temporada amb taronja

Llenties de l'avia **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**

Truita de tonyina **A8 A7 I7 I8**

Fruita

- Crema de verdures d'hivern i salmó al papillot. Fruita

06

Amanida de verdures de temporada

Bullit valencià **A3 I6**

Llonganisses 100% pollastre amb salsa de tomata **A3 I6 I8 I7 I5**

Fruita

Bacallà gratinat amb all i oli

07

Amanida de temporada amb taronja

Crema de llegums i verdures

Quadradets de lluç arrebossats amb carlota especiada **A1 A8 A10 A14 I7 I6 I8**

Fruita

Contracuiça de pollastre al forn amb xampinyons i xips de moniato

08

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics amb albergínia, tomaca i formatge **A1 A9 I7**

Rap a la cassola **A8 I7 I8**

Fruita

Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita

09

Tempura de carabasseta **A1 A4 A8 A9 A11**

Arros tres delícies (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) **A9 A14 A7 I5 I2 I7 I8 I6**

Pollastre satay en salsa de curry **A9 I8 I5 I7**

Coca del Drac **A9 A1 A7 I7**

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

12

Amanida de temporada amb taronja

Crema bretona (fesos blancs i porros) **A3 I6 I10**

Panini casolà de dauets de titot, tomaca i formatge **A1 A9 I5 I8 I7**

Fruita

- Aladrocis arrebossats a la llima amb tomaca amanida. Fruita

13

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb coliflor i bacallà **A8 I7 I8**

Regirat del xef **A7 I7**

Fruita

-Gall dindi amb mongetes tendres i puré de creïlles. Fruita

14

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis amb tomàquet amanit i olives **A1 A7**

Gallo San Pedro amb bajoquetes **A8 I6 I8 I7**

Fruita

- Creïlles farcides gratinades. Fruita

15

Amanida de verdures de temporada

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

Pollastre rostit a la mel i llimona amb xips de moniato **I5 I7 I8**

Fruita

Mandonguilles jardineria

16

Amanida de temporada amb taronja

Cigrons amb carabassa **I6**

Truita de creïlles **A7 I7**

Iogurt **A9 I7**

Lluç enfarinat cassolà

19

Amanida de verdures de temporada

Crema de porros i pera **A3**

Aletes de pollastre al forn amb xampinyons i creïlles **I7 I8 I5**

Fruita de temporada

- Salmó a la planxa amb saltat de verdures. Fruita

20

Amanida de verdures de temporada

Llentilles ecològiques amb verdures **A1 I9 I6**

Truita francesa amb blat saltejat **A7 I7**

Fruita

"Fajitas" de pollastre

21

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals al baf (tomaca, nata, pernil dolç) **A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5**

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

Fruita

- Torrada d'hummus amb verdures i panotxa de blat de moro. Fruita

22

Amanida de verdures de temporada

Arròs al forn **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5**

Abadejo enfarinat cassolà **A8 A1**

Iogurt **A9 I7**

- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita

23

Amanida de temporada amb taronja

"Fabada" **A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6**

Truita de formatge amb pa tumaca **A9 A7 A1 I7**

Fruita

Xulla de titot planxa amb verdura

26

Amanida de verdures de temporada

Sopa minestrone amb caracoles **A1 A7**

Abadejo a la biscaïna **A1 A8 I7 I8**

Fruita

-Tortilla de coliflor amb amanida de tomata i formatge. Fruita

27

Amanida de temporada amb taronja

Cigrons amb espinacs **I6**

Pit de pollastre a la crema amb creïlles **A3 A9 I8 I7 I5**

Fruita

Coca de tonyina

28

Entrant d'hummus de carbassa amb natxos **A9 A3 I6**

Arròs amb tomaca

Truita francesa **A7 I7**

Fruita

- Crema de verdures amb daus de pernil i crostons. Fruita

29

Amanida de verdures de temporada

Creïlles gratinades amb formatge **A9 I7**

Roti de gall dindi amb salsa de verdures **A14 I5 I8 I7 I6**

Iogurt **A9 I7**

Calamars enfarinats casolans amb xampinyons ofegats

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 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

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