



RICOCHF

Menú basal marzo

Colegio Ntra. Sra del Socorro



**04** 702 73 22 34

Ensalada de verduras de temporada

Puré de verduras

Albóndigas de pollo en salsa con cous cous A14 A1 A10 A3 16 15 18 17

Fruta

- Bacalao patatas a lo pobre y espinacas. Fruta

**05** 724 66 29 35

Ensalada con fruta

Alubias con verduras A3 I6 I10

Longanizas con patatas A3 A9 A14 I7 I2 I6 15 18

Fruta

- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

**06** 748 58 48 33

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis a la carboflor (salsa de coliflor y bacon) A9 A1 A7 A14 15 12 16 18 17

Gallo San Pedro en salsa de tomate A8 I7 18

Yogur A9 I7

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

**07** 838 68 54 37

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de fideos ecológicos A1 I8 I5 I2 I7

Cocido completo I8 I7 I5 I2 I6

Fruta

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

**08** 755 99 22 16

Picos camperos A1 A12 A14 I6

Arroz del senyoret A3 A4 A11 I8 I7 I6

Ensaladilla rusa con atún y huevo duro A8 A7 I6 I7 18

Fruta

- Tortilla de coliflor con ensalada y queso. Fruta

**11** 636 53 28 33

Ensalada de verduras de temporada

Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 110

Hamburguesa 100% pollo con pisto I5 I7 I8 16

Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

**12** 749 67 32 40

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con salsa de verduras y queso A9 A1 A7 A3 I7 I6

Bacalao en salsa de curry A9 A8 I8 I7

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

**13** 621 58 27 30

Ensalada con fruta

Garbanzos estofados con chorizo A3 A9 I2 I5 I7 18 I6

Tortilla de calabacín A7 I7

Fruta

- Salteado de guisantes, cebolla y salmón. Fruta

**14** 509 43 23 24

Ensalada de verduras de temporada

Guisado de ternera con patatas A3 I8 I5 I7 16

Chips saludables de verduras (caseros)

Yogur A9 I7

- Pollo al ajillo con menestra. Fruta

**15** 855 94 26 41

Ensalada de verduras de temporada

Arroz con tomate

Tosta integral con revuelto de queso A1 A7 A9 I7

Buñuelos con chocolate A1 A7 A9 A5 A14 I7 16

- Vichyssoise con picatostes caseros. Fruta

**FESTIVO FESTIU**



**FESTIVO FESTIU**

**21** 793 81 29 38

Ensalada de verduras de temporada

Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I7

Boquerones rebozados (horno) con brócoli A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I6 I8 I7

Fruta

- Crema de verduras y salmón al papillote. Fruta

**22** 664 71 25 28

Ensalada con fruta

Alubias jardinera I10 I6

Tortilla de patatas A7 I7

Fruta

- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta

**25** 709 95 22 27

Ensalada de verduras de temporada

Gazpacho manchego (tortas cenefias, pollo) A1 A3 I8 15 17

Hummus de berenjena con nachos A3 A9 I6 17

Fruta

- Bacalao con pimientos y calabacín. Fruta

**26** 669 69 32 28

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de fideos A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2

Cuadraditos de merluza rebozados con rodajitas de zanahoria especiadas A1 A8 A10 A14 I7 I6 I8

Fruta

- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta

**27** 679 101 22 20

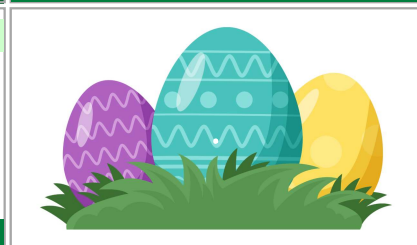
Ensalada de verduras de temporada

Arroz caldoso con pollo y judías I8 I5 I7 I6 110

Tosta de tomate y atún A1 A8 I8 I7

Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta



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



RICOCHF

Menú basal març

Colegio Ntra. Sra del Socorro



**04** 702 73 22 34

Amanida de verdures de temporada

Purè de verdures

Mandonguilles de pollastre en salsa amb cous cous A14 A1 A10 A3 I6 I5 I8 I7

Fruita

- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita

**05** 724 66 29 35

Amanida amb fruita

Fesols amb verdures A3 I6 I10

Llonganisses amb creïlles A3 A9 A14 I7 I2 I6 I5 I8

Fruita

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

**06** 748 58 48 33

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis a la carboflor (salsa de coliflor i bacó) A9 A1 A7 A14 I5 I2 I6 I8 I7

Gall Sant Pere en salsa de tomaca A8 I7 I8

Iogurt A9 I7

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

**07** 838 68 54 37

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus ECO A1 I8 I5 I2 I7

Olla completa I8 I7 I5 I2 I6

Fruita

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

**01** 632 74 25 26

Amanida de verdures de temporada

Llenties amb verdures A1 A3 I6 I9

Hamburguesa de colflor i formatge A1 A7 A9 A12 I7

Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

**11** 636 53 28 33

Amanida de verdures de temporada

Purè de verdures i llegums A3 A1 I6 I9 I10

Hamburguesa 100% pollastre amb samfaina I5 I7 I8 I6

Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

**12** 749 67 32 40

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals amb salsa de verdures i formatge A9 A1 A7 A3 I7 I6

Bacallà amb salsa de curri A9 A8 I8 I7

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

**13** 621 58 27 30

Amanida amb fruita

Cigrons estofats amb xoriço A3 A9 I2 I5 I7 I8 I6

Truita de carbasseta A7 I7

Fruita

- Saltejat de pèsols, ceba i salmó. Fruita

**14** 509 43 23 24

Amanida de verdures de temporada

Guisat de vedella amb creïlles A3 I8 I5 I7 I6

Xips saludables de verdures

Iogurt A9 I7

- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita

**15** 855 94 26 41

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb tomaca

Torrada integral amb remenat de formatge A1 A7 A9 I7

Fruita A1 A7 A9 A5 A14 I7 I6

- Vichyssoise amb crostons cassolans. Fruita



**21** 793 81 29 38

Amanida de verdures de temporada

Espirals a la napolitana A1 A7 A9 I7

Boquerons arrebossats (forn) amb bròquil A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I6 I8 I7

Fruita

- Crema de verdures i salmó al papillot. Fruita

**22** 664 71 25 28

Amanida amb fruita

Fesols jardinera I10 I6

Truita de creïlles A7 I7

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

**25** 709 95 22 27

Amanida de verdures de temporada

Gaspaxo manxec A1 A3 I8 I5 I7

Hummus d'albergínia amb nachos A3 A9 I6 I7

Fruita

- Bacallà amb pebrots i carbassó. Fruita

**26** 669 69 32 28

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2

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

Fruita

- Menestra ofegada amb ajitos i llorell. Fruita

**27** 679 101 22 20

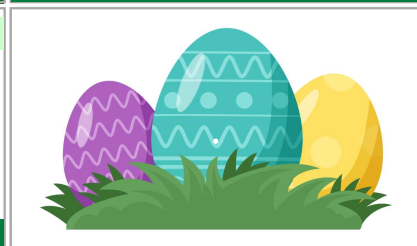
Amanida de verdures de temporada

Arròs caldós amb pollastre i fesols I8 I5 I7 I6 I10

Tosta de tomaca natural i tonyina A1 A8 I8 I7

Fruita

- Truita francesa i bròcoli bullit. 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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