RICOCHEF
LIDERANDO EL CAMBIO

Septiembre

Colegio Nuestra Señora del Socorro (Benetússer)

COLEGIO NTRA. SRA. DEL SOCORRO BENETÚSSER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		8 782 30 29 89 - Ensalada César 12 2 4 13 6 Arroz a banda 9 8 14 Lácteo 4	**9** 593 23 76 26 Lechuga, pepino y zanahoria Garbanzos estofados Tortilla de patatas 2 Fruta de temporada	**10** 705 34 66 Espinacas, parmesano, naranja 4 Vichyssoise 4 Contramuslo deshuesado con patatas deluxe Fruta de temporada
		Huevo relleno con ensalada	Salmón a la provenzal	Merluza a la romana con brócoli
13 570 11 37 59 - Gazpacho andaluz con picatostes 12 Fideuá 12 9 2 8 14 Fruta de temporada	**14** 745 43 69 71 Lechuga, aguacate y zanahoria Lentejas ecológicas con verduras Merluza a la andaluza 12 7 14 Fruta de temporada	**15** 722 24 26 83 Lechuga, pepino y tomate Arroz tres delícias (guisantes, jamón york, zanahoria) 4 6 Longanizas con pisto 7 4 Lácteo 4	**16** 569 13 50 48 Lombarda, zanahoria y aceitunas Crema de verduras de temporada Lasaña casera 12 7 2 4 Fruta de temporada	**17** 476 34 37 19 - Ensaladilla rusa con atún y huevo duro 2 14 Wok de pavo Fruta de temporada
Pavo estofado con ciruelas	Pollo al horno con champiñón	Tortilla de calabacín	Guisantes salteados con jamón	Pizza casera
20 408 24 32 18 - Ensalada campera 2 14 Contramuslo con champiñón y cebolla Fruta de temporada	**21** 728 25 77 39 Tomate, queso fresco, sandía y albc 4 Sopa de verdura 1 12 Pizza de jamón york y queso 12 4 Fruta de temporada	**22** 670 24 31 67 Lechuga, pepino y tomate Croquetas de jamón 12 7 2 4 6 Paella valenciana Helado 4	**23** 611 24 32 48 Lechuga, pepino y zanahoria Macarrones a la carbonara 12 4 Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	**24** 670 23 78 30 Lechuga, piña, cherry Alubias jardinera Tortilla de patatas 2 Fruta de temporada
Costillas al horno con patatas	Merluza a las finas hierbas	Dorada al horno con patatas	Macarrones a la carbonara	Bacaladilla (enharinado casero)
27 600 29 33 54 Lechuga, aguacate y zanahoria Arroz a la cubana con huevo duro 2 Bacalao a la provenzal 14 Fruta de temporada	**28** 687 31 61 36 Espinacas, parmesano, naranja 4 Vichyssoise con picatostes 12 4 Ragut de ternera 7 Fruta de temporada	**29** 534 20 27 39 - Ensalada de pasta (atún y queso) 12 2 4 14 Revuelto del chef 2 Lácteo 4	**30** 850 37 72 76 Espinacas, tomate y fresas Lentejas ecológicas con verduras Figuritas de merluza con calabacín 12 2 14 Fruta de temporada	
Pechuga de pollo con verduras	Calamares en salsa	Ternera a la plancha con patatas	Pollo con manzana	

1-Apio · 2-Huevos · 3-Granos de sésamo · 4-Lácteos · 5-Cacahuetes · 6-Soja · 7-Dióxido de Azufre y Sulfitos · 8-Moluscos · 9-Crustáceos · 10-Altramuces · 11-Frutos de Cáscara · 12-Gluten · 13-Mostaza · 14-Pescado

Kcal · Proteinas · Hidratos de carbon · Grasas