



RICOCHF

Menú basal - septiembre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



08 687 89 24 25 Coditos a la napolitana con queso (con salsa de tomate, cebolla, ajo y especias) A1 A7 A10 A14 A9 I11 I7 Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 I5 I8 I11 I6 I7 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	09 582 45 26 33 Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A1 A10 I11 I6 Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8 Fruta de temporada Guarnición: judías verdes salteadas - Berenjena rellena. Fruta	10 549 37 28 30 Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1 Pollo asado en su jugo I5 I8 I7 Yogur A9 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	11 540 86 12 15 Arroz a banda (con frutos del mar) (1º) A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Fruta de temporada Guarnición: Crudités de verduras - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	12 628 67 31 26 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta
15 581 58 23 28 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Fruta de temporada Guarnición: mazorca de maíz - Pescado con chips de verduras. Fruta	16 799 77 36 26 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	17 586 72 27 20 Macarrones integrales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 Bacalao gratinado con alioli A7 A8 I7 I8 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	18 551 42 22 32 Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso) A8 A9 A3 I7 I10 I6 I11 I8 Tortilla de calabacín A7 I7 Fruta de temporada Guarnición: patatas panaderas (al horno) - Bacalao con verduras. Fruta	19 879 113 38 30 Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Tacos blanditos (tortita de trigo) de soja texturizada, calabacín y zanahoria A1 A5 A13 A14 I6 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada - Revuelto de puerro con patatas. Fruta
22 637 63 22 32 Puré de verduras de temporada Pavo en salsa I5 I8 I7 Fruta de temporada Guarnición: bastones de boniato A6 - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 697 91 38 21 Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9 Bacaladilla enharinada casera A8 A1 A10 A14 I6 I8 I7 Fruta de temporada Guarnición: pisto - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	24 640 58 30 31 Espaguetis integrales al bafío (tomate, nata, jamón york) A9 A14 A1 A7 A10 I6 I7 I8 I2 I5 I11 Tortilla francesa A7 I7 Yogur natural sin azúcar A9 I11 Guarnición: ensalada ecológica - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 746 70 29 38 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Longanizas de cerdo frescas a la lionesa (al horno con cebolla) A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	26 840 92 41 34 Arroz integral a la cubana con huevo duro A7 I7 Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Fruta de temporada Guarnición: ensalada de temporada - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
29 650 68 30 27 Lentejas con calabaza A1 I6 I9 Huevos a la flamenca (con salsa de tomate) A7 I7 Fruta de temporada Guarnición: guisantes salteados I6 - Salmón a la plancha con guisantes. Fruta	30 636 47 26 38 Sopa de pescado con estrellitas A3 A4 A11 A1 A7 Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada I8 I7 I5 I2 Fruta de temporada ecológica Guarnición: ensalada de temporada - Wok de ternera con verduras thai. Fruta			

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre 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 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú basal - setembre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



08 687 89 24 25

Codits a la napolitana amb formatge (amb salsa de tomaca, ceba, all i espècies) A1 A7 A10 A14 A9 I11 I7

Filet de pollastre arrebossat A1 A2 A9 A14 I5 I8 I11 I6 I7

Fruita de temporada

Guarnició: amanida de temporada

Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita

09 582 45 26 33

Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A9 A14 A2 A1 A10 I11 I6

Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 I7 I8

Fruita de temporada

Guarnició: Mongetes verdes saltejades

- Albergínia farcida. Fruita

10 549 37 28 30

Crema de carabasseta ECO amb crostons integrals cassolans A1

Pollastre rostit en el seu suc I5 I8 I7

Iogurt A9 I7 I11

Guarnició: amanida de temporada

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

11 540 86 12 15

Arròs a banda (amb fruits de la mar) (1º) A3 A4 A11 A8 I8 I7

Hummus cassolà A3 I6

Fruita de temporada

Guarnició: Cruïdits de verdures

- Crema de carlota i truita. Fruita

12 628 67 31 26

Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6

Truita de tonyina A8 A7 I8 I7

Fruita de temporada

Guarnició: amanida de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

15 581 58 23 28

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6

Aletes de pollastre al forn I8 I5 I7

Fruita de temporada

Guarnició: mazorca de maiz

- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita

16 799 77 36 26

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Aladroc enfarinat casolans A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7

Fruita de temporada

Guarnició: amanida de temporada

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

17 586 72 27 20

Macarrons integrals amb tomaca, bròcoli i formatge A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7

Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 I7 I8

Fruita de temporada

Guarnició: amanida de temporada

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

18 551 42 22 32

Amanida de fesols blancs (enciam, tomàquet, cogombre, blat de moro, olives, tonyina i formatge) A8 A9 A3 I7 I10 I6 I11 I8

Truita de carabasseta A7 I7

Fruita de temporada

Guarnició: creïlles forneres (al forn)

- Bacallà amb verdures. Fruita

19 879 113 38 30

Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10

Tacs blanets (coca de blat) de soja texturada, carabasseta i carlota A1 A5 A13 A14 I6

Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

Guarnició: amanida de temporada

- Remenat de porro amb creïlles. Fruita

22 637 63 22 32

Purè de verdures de temporada

Titot en salsa I5 I8 I7

Fruita de temporada

Guarnició: bastons de moniato A6

Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23 697 91 38 21

Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 I6 I9

Abadeget enfarinat casolà A8 A1 A10 A14 I6 I8 I7

Fruita de temporada

Guarnició: samfaina

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

24 640 58 30 31

Espaguetis integrals al baff (tomaca, nata, pernil dolç) A9 A14 A1 A7 A10 I6 I7 I8 I2 I5 I11

Truita francesa A7 I7

Iogur natural sense sucre A9 I11

Guarnició: amanida ecològica

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

25 746 70 29 38

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Llonganisses de porc fresques a la lionesa (al forn amb ceba) A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8

Fruita de temporada

Guarnició: amanida de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

26 840 92 41 34

Arròs integral a la cubana amb ou dur A7 I7

Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert) A8 A1 A10 A14 I8 I7

Fruita de temporada

Guarnició: amanida de temporada

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

29 650 68 30 27

Llenties amb carabassa A1 I6 I9

Ous a la flamenca (amb salsa de tomaca) A7 I7

Fruita de temporada

Guarnició: pèsols saltats I6

Salmó a la planxa amb pèsols. Fruita

30 636 47 26 38

Sopa de peix amb estreletes A3 A4 A11 A1 A7

Llom cinta de porc amb ceba potxada I8 I7 I5 I2

Fruita de temporada ecològica

Guarnició: amanida de temporada

- Wok de vedella amb verdures thai. 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·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 I11 - APLV 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

