



RICOCHF



Menú basal - octubre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



06 598 47 26 35 Patatas a la importancia con verduras A3 Lomo de cerdo (cinta) en salsa 18 12 17 15 Guarnición: edamame A14 16 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	07 635 59 33 27 Alubias estofadas mar y montaña (con sepia) A4 A8 18 110 16 17 Tortilla de queso A9 A7 17 111 Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada ecológica - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	08 739 98 19 29 Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 12 18 16 17 15 Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) con lascas de pan integral tostado A1 A8 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Horchata Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo	02 599 82 18 21 Ensalada templada de garbanzos con caballa y verduras asadas A3 A8 16 18 17 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 17 111 16 Guarnición: tosta de baba ganoush A1 Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	03 595 54 29 28 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Pavo al curry suave con cous-cous A9 A1 A10 A14 111 16 17 18 15 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 111 17 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
13 734 102 14 29 Arroz a banda (con frutos del mar) (1º) A3 A4 A11 A8 18 17 Hummus cremoso con miel y queso feta, acompañado de nachos A3 A9 111 17 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 761 85 42 28 Lentejas con verduras ECO A1 A3 16 19 Ternera en salsa 15 18 17 111 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	15 625 63 31 25 Espaguetis integrales con salsa de zanahoria y cúrcuma A1 A7 A10 A14 16 Bacalao en salsa de pimiento Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 17 111 - Crema y panini de jamón y queso. Fruta	16 752 75 27 37 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 16 17 111 110 Huevos rotos con jamón serrano y tostas de pan horneado A1 A7 15 12 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	17 543 44 23 30 Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel A9 A1 A10 A14 17 111 16 Pollo a l'est 18 17 15 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 708 74 28 32 Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 18 17 16 Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 17 111 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	21 993 156 40 22 Crema de calabaza ECO Ricochef bowl: Pollo marinado, quinoa, patatas, brócoli, manzana y salsa de ciruela 15 17 18 Guarnición: ensalada de aguacate y pico de gallo Fruta de temporada - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	22 772 73 35 37 Potaje de garbanzos A9 16 111 111 18 15 12 17 Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 16 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	23 727 85 23 31 Tricolor de verduras A6 Arroz de secreto de cerdo 12 15 17 18 Guarnición: ensalada ecológica Yogur natural A9 111 17 - Crema de verduras con jamón y picatostes	24 767 82 39 31 Lentejas con verduras A1 A3 16 19 Salmón al horno con hierbas y limón A8 17 18 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Pavo con col al pimentón. Fruta
27 641 78 27 24 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) 16 Pollo karaage (pollo crujiente japonés horneado) A1 A10 A14 16 18 17 15 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	28 681 79 28 25 Alubias blancas guisadas con verduras A3 16 110 Tortilla de patatas A7 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 586 95 20 13 Crema suave de calabacín y puerro Macarrones integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 16 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 692 80 27 28 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Calamares en salsa de tomate A4 A8 18 17 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	31 670 52 18 43 ¡A las bravas! (patatas, salsa brava suave casera, mahonesa y pimentón dulce) A7 17 Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 16 15 17 18 111 12 Guarnición: snack de garbanzos especiadados A3 16 Fruta de temporada - Pizza casera capresse

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

110 - Alubias 111 - APLV 115 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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



RICOCHF



Menú basal - octubre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



06 598 47 26 35

Creïlles a la importància amb verdures **A3**
 Llom de porc amb salsa **18 12 17 15**
 Guarnició: edamame **A14 16**
 Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

07 635 59 33 27

Fesols estofats mar i muntanya (amb sépia) **A4 A8 18 110 16 17**
 Truita de formatge **A9 A7 17 111**
 Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega
 Fruita de temporada ecològica

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

13 734 102 14 29

Arròs a banda (1º) **A3 A4 A11 A8 18 17**
 Hummus cremós amb mel i formatge feta, acompanyat de natxos **A3 A9 111 17 16**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

14 761 85 42 28

Llentilles amb verdures ECO **A1 A3 16 19**
 Vedella amb salsa **15 18 17 111**
 Guarnició: creïlles forneres (al forn)
 Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

20 708 74 28 32

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 18 17 16**
 Quiche de verdures i tofu **A3 A7 A9 A14 17 111 16**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

21 993 156 40 22

Crema de carabassa ECO
 Ricochef bowl: Pollastre marinat, quinoa, creïlles, bròcoli, poma i salsa de pruna **15 17 18**
 Guarnició: ensalada d'alvocat i escaig de gall
 Fruita de temporada

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

27 641 78 27 24

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) **16**
 Pollastre karaage (pollastre cruixent japonès enformat) **A1 A10 A14 16 18 17 15**
 Guarnició: panotxa de dacs
 Fruita de temporada

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

28 681 79 28 25

Guisat de fesols amb verdures **A3 16 110**
 Truita de creïlles **A7 17**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada ecològica

- Magre amb cherry. Fruita

01 652 72 25 28

Arròs integral tres delícies (ou, verdures) amb salsa de soja **A7 A1 A14 17 16**
 Lluç sucós amb salsa tàrtara lleugera **A8 A2 A3 A7 A9 111 17 18**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

02 599 82 18 21

Amanida temperada de cigrons amb verat i verdures rostides **A3 A8 16 18 17**
 Pizza margarita **A1 A9 A10 A14 17 111 16**
 Guarnició: torrada de baba ganoush **A1**
 Fruita de temporada

- Crema de carlota i truita. Fruita

03 595 54 29 28

Crema de ceba i carlota ECO i creïlla
 Polt: amb salsa de curri suau amb cous-cous **A9 A1 A10 A14 111 16 17 18 15**
 Guarnició: amanida de temporada
 Iogurt natural sense sucre **A9 111 17**

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

08 739 98 19 29

Arròs al forn (1º) **A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111**
 Titaina valenciana del Cabanyal (Tonyina) amb pa integral torrat **A1 A8 18 17**
 Guarnició: amanida de temporada
 Orxata
 Dip d'hummus de carbassa amb natxos i boletes de pollastre



15 625 63 31 25

Espaguetis integrals amb salsa de carlota i cúrcuma **A1 A7 A10 A14 16**
 Abadejo en salsa de pimentó
 Guarnició: amanida de temporada
 Iogurt **A9 17 111**

- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita

16 752 75 27 37

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A9 16 17 111 110**
 Ous trencats amb pernil i torrades de pa **A1 A7 15 12 18 17**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

17 543 44 23 30

Gratinat suau de coliflor i patata amb beixamel **A9 A1 A10 A14 17 111 16**
 Pollastre a l'ast **18 17 15**
 Guarnició: pimentons confitats
 Fruita de temporada

- Crema de carlota i truita. Fruita

22 772 73 35 37

Potatge de cigrons estofats amb xoriço **A9 16 111 111 18 15 12 17**
 Ous farcits d'amanida russa **A8 A7 16 18 17**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita

23 727 85 23 31

Tricolor de verdures **A6**
 Arròs de secret de porc **12 15 17 18**
 Guarnició: amanida ecològica
 Iogurt natural **A9 111 17**

- Crema de verdures amb pernil i crostons

24 767 82 39 31

Llentilles amb verdures **A1 A3 16 19**
 Salmó al forn amb herbes i llima **A8 17 18**
 Guarnició: bastons de moniato **A6**
 Fruita de temporada

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

29 586 95 20 13

Crema suau de carabasseta i porro
 Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties **A1 A7 A10 A14 16**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

30 692 80 27 28

Paella valenciana **18 15 17 16 110**
 Calamars en salsa de tomaca **A4 A8 18 17**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

31 670 52 18 43

A les braves! (creïlles, salsa brava suau casolana, maionesa i pebre roig dolç) **A7 17**
 Mandonguilles mixtes en salsa **A3 A14 16 15 17 18 111 12**
 Guarnició: snack de cigrons especiats **A3 16**
 Fruita de temporada
 Pizza casera capresse

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·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja
 100 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdó 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano
 RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia