



RICOCHF

Menú basal - marzo

Colegio Ntra. Sra del Socorro



02 700 75 26 30

Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6

Merluza jugosa con salsa tártara ligera A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7

Guarnición: guisantes salteados I6

Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

03 656 63 34 30

Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Tortilla de atún A8 A7 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de ternera. Fruta

04 808 109 27 28

Arroz brut mallorquí (magro, champiñones y calabaza) I5 I7 I8 I2

Coca de sobrasada, queso y miel A1 A3 A6 A9 A10 A14 I7 I11 I2 I5 I6 I8

Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) A8 I7 I8

Flan de vainilla A9 I11 I7

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

05 639 73 25 25

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10

Dados de pavo al curry suave con cous cous A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

06 785 97 37 26

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

09 722 76 30 33

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Pincho de tortilla de patatas con all i oli A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 857 63 39 44

Espaguetis integrales boloñesa gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6

Bacalao en salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8

Guarnición: habas salteadas I6

Yogur natural A9 I11 I7

- Coliflor especiada con atún. Fruta

11 591 54 26 29

Crema de calabacín y zanahoria ECO

Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8

Guarnición: patatas panaderas con queso A9 I11 I7

Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

12 613 66 31 22

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Cabeza de lomo rustida al horno en salsa I7 I8 I5 I2

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Musaka de berenjena. Fruta

13 682 94 16 26

Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7

Hummus de garbanzos con nachos A3 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

16 697 71 30 31

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Hamburguesa completa (pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I11 I6 I2

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Calamares enharinados con champiñones



20 802 102 20 34

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 I8

Skipper de bacalao A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I7 I8 I11

Guarnición: mazorca de maíz

Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

23 658 47 29 37

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10

Ternera en salsa I5 I8 I7 I11

Guarnición: patata dado

Fruta de temporada

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

24 503 43 22 27

Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7

Tortilla de calabacín A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

25 706 81 23 33

Ensalada completa con aguacate y queso fresco A9 I11 I7

Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo). A1 A3 I5 I7 I8

Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6

Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

26 698 77 31 30

Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8

Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta

27 799 97 28 32

Garbanzos con calabaza I6

Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Ensalada de quinoa. Fruta

30 772 79 33 35

Espirales integrales al baffo (tomate, nata, bacon) A9 A14 A1 A7 A10 I2 I5 I11 I6 I7 I8

Salmón a la naranja A8 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

31 729 94 29 25

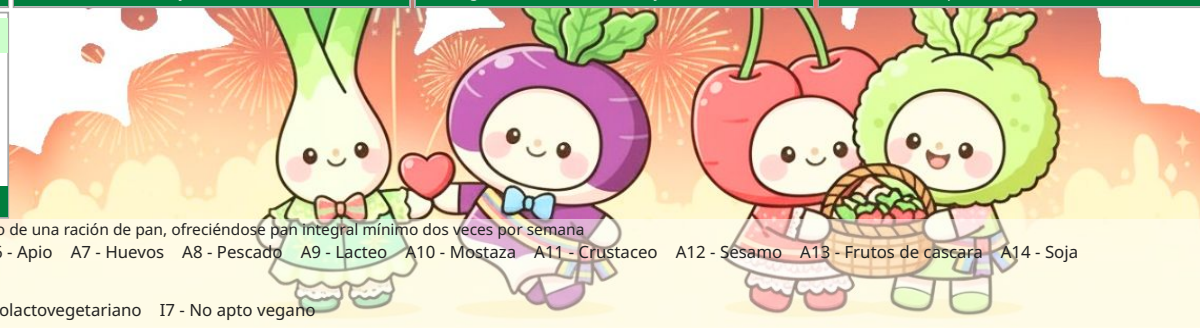
Olleta alicantina (alubias, lentejas, arroz y hortalizas) A1 I10 I9 I6

Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7

Guarnición: nachos

Fruta de temporada

- Pavo con col al pimentón. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú basal - març

Colegio Ntra. Sra del Socorro



700752630 Macarrons integrals a la napolitanaA1A7A10A14I6 Lluç sucós amb salsa tàrtara lleugeraA8A2A3A7A9I11I8I7 Guarnició: pèsols saltatsI6 Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	656633430 Llentilles de l'àviaA1I8I2I5I7I6I9 Truita de tonyinaA8A7I8I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada -Ragut de vedella. Fruita	8081092728 Arròs brut mallorquí (magre, xampinyons i carabassa)I5I7I8I2 Coca de sobrassada, formatge i melA1A3A6A9A10A14I7I11I2I5I6I8 Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina)A8I7I8 Flam de vainillaA9I11I7 - Ous al plat amb pèsols. Fruita	639732525 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta)I6I10 Daus de gall dindi al curriA9A1A10A14I11I6I7I8I5 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica -Carxofes i llobarro al forn. Fruita	785973726 Potatge de cigrons amb verduresA3I6 Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)A14A12A1A13I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruita
722763033 Llentilles a la jardineriaA1A3I9I6 Pintxo de truita de creïlles amb all i oliA7I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	857633944 Espaguetis integrals a la bolonyesa gratinatsA9A1A7A10A14I2I5I7I8I11I6 Bacallà salsa suau de pimentóA9A8I11I7I8 Guarnició: faves saltejadesI6 Iogurt naturalA9I11I7 - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	591542629 Crema de carbasseta i carlota ECO Contracuixa de pollastre al ximixurriI5I7I8 Guarnició: creïlles forneres amb formatgeA9I11I7 Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	613663122 Guisat de fesols amb verduresA3I10I6 Cap de llom al forn en salsaI7I8I5I2 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Musaka de albargínia. Fruita	682941626 Arròs del senyoretA3A4A11A8I8I7 Hummus de cigrons amb natxosA3I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Magre amb cherry. Fruita
697713031 Sopa de fideusA1A7A10A14I8I5I7I2I11I6 Hamburguesa completa (pa, burger mixta, enciam, tomàquet i formatge)A9A1A7A10A12A14A3I8I7I5I11I6I2 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Calamars enfarinats amb xampinyons	FESTIVO RICOCHF LIDERANDO EL C/ IBRO FESTIU			8021022034 Arròs a la cubana amb ou durA7I7I8 Skipper de bacallàA1A4A7A8A9A11A14I6I7I8I11 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Lasanya de carbasseta i soja texturada. Fruita
658472937 Crema bretona (fesols blancs i porros)A9I6I7I11I10 Vedella amb salsaI5I8I7I11 Guarnició: creïlla a daus Fruita de temporada - Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita	503432227 Marmitako de rapA3A8A11A4I8I7 Truita de carbassetaA7I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	706812333 Amanida completa amb alvocat i formatge frescA9I11I7 Gaspaxo manxec (tortes cencenyas, pollastre).A1A3I5I7I8 Guarnició: snack de cigrons especiatsA3I6 Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	698773130 Arròs de secret de porcI2I5I7I8 Lluç amb salsa de ceba i tomacaA8I7I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valenciàA9I11I7 - Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita	799972832 Cigrons amb carabassaI6 Truita francesa amb "pa tumaca integral"A1A7I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Amanida de quinoa. Fruita
772793335 Espirals integrals al baf (tomaca, nata, bacó)A9A14A1A7A10I2I5I11I6I7I8 Salmó a la taronjaA8I7I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Wok de verdures amb soja text. Fruita	729942925 Olleta alicantina (mongetes, llentilles, arròs i hortalisses)A1I10I9I6 Ous farcits d'amanida russaA8A7I6I8I7 Guarnició: natxos Fruita de temporada - Pavo amb col al pebre roig. 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia