RICOCHEF

Menú basal - diciembre

Colegio Ntra. Sra del Socorro

COLEGIO NTRA. SRA. DEL SOCORRO BENETÚSSER



01

658 kcal | 68 g | 20 g | 33 g

Arroz integral a la cubana con huevo duro — A7 I7

Longanizas — A3 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I6 I11

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

02

511 kcal | 46 g | 25 g | 25 g

Crema de calabacín

Contramuslo de pollo al chimichurri — I5 I7 I8

Guarnición: patatas panaderas (al horno)

Fruta de temporada

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

03

692 kcal | 94 g | 28 g | 22 g

Patatas a la importancia — A1 A10 A14 I6 I6

Panini casero de boloñesa de soja — A1 A13 A14 A12 A9 I6 I7 I11

Guarnición: ensalada de temporada

Batido casero de fruta — A9 I11 I7

- Merluza con pisto y cous cous. Fruta

04

855 kcal | 89 g | 42 g | 37 g

Lentejas con cebolla, zanahoria y calabaza ECO — A1 I6 I9

Salmón crunchy casero — A8 A1 A10 A14 A7 I6 I7 I8

Guarnición: brócoli ECO al horno

Manzana ECO

- Crema de puerro con panceta crispy.Fruta





09

739 kcal | 107 g | 16 g | 24 g

Arroz del senyoret — A3 A4 A11 A8 I8 I7

Hummus de garbanzos casero con regañás — A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Quiche de verduras. Fruta

10

634 kcal | 34 g | 33 g | 38 g

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

Merluza con salsa de tomate — A8 I8 I7

Guarnición: patata dado

Yogur artesano valenciano — A9 I11 I7

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

11

744 kcal | 86 g | 28 g | 31 g

Potaje de garbanzos con verduras — A3 I6 I13

Pincho de tortilla de patatas — A7 A1 A9 A10 A12 A13 A14 I7 I6 I11

Guarnición: ensalada de temporada

Macedonia de fruta casera

- Brochetas de tofu marinado. Fruta

14

959 kcal | 141 g | 24 g | 32 g

Arroz tejano con verduritas y maíz

Lomo en salsa BBQ del sheriff — A1 A14 I6 I5 I2 I8 I7

Guarnición: ensalada western — A7 I7

Bizcocho de la pradera — A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

15

675 kcal | 74 g | 46 g | 22 g

Lentejas con verduras — A1 A3 I6 I9

Bacalao en salsa de ajo y perejil con champiñones — A3 A8 A4 A11 I7 I8

Guarnición: ensalada con naranja

Fruta de temporada

- Sopa de fideos y pollo asado. Fruta

16

596 kcal | 75 g | 18 g | 25 g

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

Tosta casera horneada (tomate, huevo revuelto y queso) — A1 A7 A9 I11 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ensalada de quinoa. Fruta

17

682 kcal | 70 g | 39 g | 23 g

Alubias blancas guisadas con verduras — A3 I10 I6

Pechugas de pavo a la crema — A9 I5 I7 I8 I11

Guarnición: mazorca de maíz

Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

18

803 kcal | 114 g | 30 g | 24 g

Crema de coliflor y calabaza ECO

Lasaña casera de boloñesa vegetal (soja texturizada) — A9 A1 A14 A13 A10 A12 I11 I7 I6

Guarnición: lechuga, remolacha y zanahoria ECO

Manzana ECO

- Pollo al curry con cous cous. Fruta

21

715 kcal | 67 g | 31 g | 36 g

Guisado de patatas y verduras con albóndigas de merluza — A4 A8 A11 A1 A7 A9 I7 I8 I11 I6

Tortilla francesa con queso — A9 A7 I11 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Menestra con ajitos y lomo. Fruta

22

758 kcal | 58 g | 35 g | 43 g

Sopa de Navidad con galets — A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6

Delícias de pollo empanadas — A1 A14 I6 I5 I8 I7

Guarnición: patatas gajo deluxe al horno

Yogur natural con fruta — A9 I11 I7

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo 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

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovolactovegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

RICOCHEF - B40585887 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - Nº de Colegiado: Col. nº 2564 TDS

RICOCHEF

Menú basal - desembre

Colegio Ntra. Sra del Socorro

COLEGIO NTRA. SRA. DEL SOCORRO BENETÚSSER



01
658 kcal | 68 g | 20 g | 33 g

Arròs integral a la cubana amb ou dur — A7 I7
Llonganisses — A3 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I6 I11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

02
511 kcal | 46 g | 25 g | 25 g

Crema de carabasseta
Contracuixa de pollastre al ximixurri — I5 I7 I8
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

03
692 kcal | 94 g | 28 g | 22 g

Creïlles a la importància — A1 A10 A14 I6 I6
Panini casolà de bolonyesa de soia — A1 A13 A14 A12 A9 I6 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada
Batut casolà de fruita — A9 I11 I7

- Lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

04
855 kcal | 89 g | 42 g | 37 g

Llentilles amb ceba, carlota i carabassa ecològiques — A1 I6 I9
Salmó cruixent casolà — A8 A1 A10 A14 A7 I6 I7 I8
Guarnició: bròquil ECO al forn
Poma ECO

- Crema de porro amb cansalada cruixent. Fruita





09
739 kcal | 107 g | 16 g | 24 g

Arròs del senyoret — A3 A4 A11 A8 I8 I7
Hummus de cigrons casolà amb regañàs — A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Quiche de verdures. Fruita

10
634 kcal | 34 g | 33 g | 38 g

Sopa de fideus integrals — A1 A7 A10 A14 I5 I7 I8 I6 I2
Lluç amb salsa de tomaca — A8 I8 I7
Guarnició: creïlla a daus
Iogurt artesà valencià — A9 I11 I7

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

11
744 kcal | 86 g | 28 g | 31 g

Potatge de cigrons amb verdures — A3 I6 I13
Pintxo de truita de creïlles — A7 A1 A9 A10 A12 A13 A14 I7 I6 I11
Guarnició: amanida de temporada
Macedònia de fruita

- Broquetes de tofu marinat. Fruita

14
959 kcal | 141 g | 24 g | 32 g

Arròs texà amb verduretes i blat de moro
Llom amb salsa BBQ del xèrif — A1 A14 I6 I5 I2 I8 I7
Guarnició: amanida western — A7 I7
Coca cassolana — A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6

-Crema de carlota i truita. Fruita

15
675 kcal | 74 g | 46 g | 22 g

Llentilles amb verdures — A1 A3 I6 I9
Bacallà amb salsa mery amb xampinyons — A3 A8 A4 A11 I7 I8
Guarnició: amanida amb taronja
Fruita de temporada

- Sopa de fideus i pollastre rostit. Fruita

16
596 kcal | 75 g | 18 g | 25 g

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) — I6 I10
Torrada casolana enfornada (tomaca, ou regirat, formatge) — A1 A7 A9 I11 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Amanida de quinoa. Fruita

17
682 kcal | 70 g | 39 g | 23 g

Guisat de fesols amb verdures — A3 I10 I6
Pits de titot a la crema — A9 I5 I7 I8 I11
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

18
803 kcal | 114 g | 30 g | 24 g

Crema de floricol i carabassa ECO
Lasanya casolana de bolonyesa vegetal (soja texturitzada) — A9 A1 A14 A13 A10 A12 I11 I7 I6
Guarnició: lletuga, remolatxa i carlota ecològiques.
Poma ECO

- Pollastre al curri amb cous cous. Fruita

21
715 kcal | 67 g | 31 g | 36 g

Guisat de creïlles i verdures amb mandonguilles de lluç — A4 A8 A11 A1 A7 A9 I7 I8 I11 I6
Truita francesa amb formatge — A9 A7 I11 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Menestra amb alls i llom. Fruita

22
758 kcal | 58 g | 35 g | 43 g

Sopa de Nadal amb galets — A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6
Delícies de pollastre empanades — A1 A14 I6 I5 I8 I7
Guarnició: creïlles deluxe tallades en gallons al forn
Iogurt natural amb fruita — A9 I11 I7

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. 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·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

Quilocaloríes Proteïnes Carbohidrats Greixos

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovolactovegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

RICOCHEF - B40585887 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - Nº de Colegiado: Col. nº 2564 TDS