



RICOCHF

Menú basal abril

Colegio Ntra. Sra del Socorro



09 678 70 26 31

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos a la napolitana A1 A9 I7 I11

Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5

Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 679 87 33 20

Ensalada de verduras de temporada

Alubias con verduras A3 I6 I10

Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8

Fruta

- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta

11 620 77 23 24

Ensalada con fruta

Arroz al horno con garbanzos y pasas A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6

Merluza al horno con zanahoria estofada A8 I7 I8

Fruta

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

12 663 45 30 39

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de temporada

Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas I7 I8 I5

Yogur A9 I7 I11

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

15 812 97 26 34

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis con salsa cremosa de champiñones A9 A1 A7 I7 I11

Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7

Fruta

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

16 653 72 31 27

Ensalada con fruta

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6

Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I7 I6

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

17 707 71 34 32

Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise con picatostes caseros A9 A1 I7 I11

Pechuga de pollo a la crema con calabacín rebozado A3 A9 A1 A4 A8 A11 I11 I5 I8

Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

18 702 72 35 28

Ensalada de verduras de temporada

Arroz milanesa con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7

Bacalao encebollado con dados de berenjena A8 I8 I7

Yogur A9 I7 I11

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

19 715 80 26 31

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras I6

Tortilla de patatas con "hummusmole" A7 I7 I6

Fruta

- Ragut de ternera. Fruta

22 631 68 29 28

Ensalada de verduras de temporada

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11

Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7

Fruta

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

23 878 79 50 38

Lechuga, maíz y zanahoria

Olleta alcoyana A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11

Espardenyes amb renyons de masero (tomate al horno con ajo, perejil y pan rallado) A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6

Bizcocho de rosas A9 A1 A7 I7 I11

- Ensalada de quinoa. Fruta

24 615 46 20 39

Ensalada con fruta

Crema de calabacín ecológico

Longanizas con pisto A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8

Fruta

- Acelgas con huevo cocido y nueces. Fruta

25 705 70 40 26

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6

Gallo San Pedro al limón con judías verdes A8 I7 I8 I10 I6

Fruta

- Ajas de pollo con bastones de boniato. Fruta

26 630 62 37 25

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera A1 I9 I6

Wok de pavo con salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7

Fruta

- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

29 657 59 31 32

Ensalada de verduras de temporada

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 I6 I10 I7 I11

Magro en salsa con patatas I5 I8 I7 I2

Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

30 674 78 30 26

Lechuga, pepino y zanahoria

Pasta tricolor con queso, maíz, tomate y aceitunas A1 A7 A9 I11 I7

Rape a la cazuela A8 I8 I7

Fruta

- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta



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 abril

Colegio Ntra. Sra del Socorro



<p>09 678 70 26 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons ecològics a la napolitana A1 A9 I7 I11</p> <p>Truita francesa amb rotllet de titot A7 I7 I6 I8 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</p>	<p>10 679 87 33 20</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Fesols amb verdures A3 I6 I10</p> <p>Filet de pollastre arrebossat A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita</p>	<p>11 620 77 23 24</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs al forn amb cigrons i panses A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6</p> <p>Lluç al forn amb carlota estofada A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita</p>	<p>12 663 45 30 39</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Aletes de pollastre al forn amb xampinyons i creïlles I7 I8 I5</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita</p>	
<p>15 812 97 26 34</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espagueits amb salsa cremosa de xampinyons A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>Quadratets de lluç arrebossats amb coliflor crunchy A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita</p>	<p>16 653 72 31 27</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6</p> <p>Ous a la flamenca amb torrades integrals A1 A7 I7 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita</p>	<p>17 707 71 34 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Vichyssoise amb crostons cassolans A9 A1 I7 I11</p> <p>Pit de pollastre a la crema amb carabasseta arrebossat A3 A9 A1 A4 A8 A11 I11 I5 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Aladrocxs arrebossats amb tomaca amanida. Fruita</p>	<p>18 702 72 35 28</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs milanesa amb daus de magre I8 I2 I5 I6 I7</p> <p>Bacallà ceba amb daus d'albergínia A8 I8 I7</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita</p>	<p>19 715 80 26 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures I6</p> <p>Truita de creïlles amb "hummusmole" A7 I7 I6</p> <p>Fruita</p> <p>-Ragut de vedella. Fruita</p>
<p>22 631 68 29 28</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11</p> <p>Ou farcit (rovells, tomaca fregida i tonyina) A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema de verdura i truita francesa. Fruita</p>	<p>23 878 79 50 38</p> <p>Encisam, dacsa i carlota</p> <p>Olleta alcoyana A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11</p> <p>Espardenyes amb renyons de massero (tomàquet al forn amb all, julivert i pa ratllat) A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6</p> <p>Coca en llauna de roses A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>	<p>24 615 46 20 39</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de carabasseta ecològica</p> <p>Llonganisses amb samfaina A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Bledes amb ou cuit i nous. Fruita</p>	<p>25 705 70 40 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6</p> <p>Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta A8 I7 I8 I10 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita</p>	<p>26 630 62 37 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties a la jardinera A1 I9 I6</p> <p>Wok de titot amb salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita</p>
<p>29 657 59 31 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema bretona (fesols blancs i porros) A3 A9 I6 I10 I7 I11</p> <p>Magre en salsa amb creïlles I5 I8 I7 I2</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita i albergínia amb burrata. Fruita</p>	<p>30 674 78 30 26</p> <p>Encisam, cogombre i carlota</p> <p>Pasta tricolor amb formatge, blat de moro, tomàquet i olives A1 A7 A9 I11 I7</p> <p>Rap a la cassola A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>			

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
 Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos
 I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdó I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano
 RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia