



RICOCHF

Menú basal mayo

Colegio Ntra. Sra del Socorro



<p>06 643 65 29 30</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6</p> <p>Tortilla de patata con queso fresco A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta</p>	<p>07 755 67 47 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes A8 I7 I8 I6</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p>08 576 60 22 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de cerdo en salsa con cous cous A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado al horno con chips de verduras. Fruta</p>	<p>09 726 87 19 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Rabas de calamar con salsa griega casera A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta</p>	<p>03 591 59 22 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Garbanzos con verduras I6</p> <p>Tortilla francesa con maíz salteado A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p>13 662 78 25 27</p> <p>Picos camperos A1 A12 A14 I6</p> <p>Ensalada César con pollo y queso A9 I11 I5 I8 I7</p> <p>Fideos secos de la huerta A1 A7</p> <p>Fruta</p> <p>- Dorada a la espalda con verduras. Fruta</p>	<p>14 626 61 25 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras I6</p> <p>Tortilla paisana con rollito de pavo A7 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta</p>	<p>15 839 84 34 39</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7</p> <p>Salmón a la naranja con patatas a lo pobre A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p>16 725 64 39 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Alubias con verduras A3 I10 I6</p> <p>Dados de pollo al curry con noodles A9 I11 I7 I8 I5</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta</p>	<p>17 666 64 26 34</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Patatas a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11</p> <p>Bacalao rebozado A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14</p> <p>Fruta</p> <p>- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta</p>
<p>20 735 78 34 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Tortilla de calabacín con pan tumaca A7 A1 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pechuga rellena al horno. Fruta</p>	<p>21 559 45 34 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11</p> <p>Lomo con pisto I8 I5 I7 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Caprichos de salmón con calabacín. Fruta</p>	<p>22 633 68 31 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con tomate aderezado, atún y aceitunas A1 A7 A8 I8 I7</p> <p>Merluza al limón con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p>23 627 62 32 28</p> <p>Ensalada con maíz</p> <p>Arroz frito HAWAIANO A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6</p> <p>Alitas de pollo estilo hawaiano A1 A14 I5 I8 I7 I6</p> <p>Sorbete tropical</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>	<p>24 611 72 24 23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>
<p>27 630 79 16 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Empedrado de legumbres A3 I6 I10</p> <p>San Jacobos A1 A9 A14 A4 A7 A8 A11 I6 I2 I8 I7 I5 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p>28 732 76 33 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales al bafío (tomate, nata, jamón york) A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11</p> <p>Gallineta a la meunière con salteado de verduras A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p>29 636 57 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras de temporada</p> <p>Pollo con ñoquis a la crema A1 A3 A9 A10 I11 I7 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado azul con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>30 620 70 36 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9</p> <p>Rape en salsa A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta</p>	<p>31 906 67 26 59</p> <p>Patatas gajo especiadas</p> <p>Ensalada completa con aguacate</p> <p>Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6</p> <p>Cono de helado A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11</p> <p>- Dados de tofu con verduras en salsa. Fruta</p>

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja inferior. Se ofrecerá pan integral un día por semana 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 - (+34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú basal maig

Colegio Ntra. Sra del Socorro



06 643 65 29 30

Amanida amb fruita

Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6

Truita de creïlla amb formatge fresc A7 A9 I11 I7

Fruita

- Polit al forn en el seu suc amb pinya. Fruita

07 755 67 47 30

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis integrals a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6

Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 I7 I8 I6

Iogurt A9 I7 I11

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

08 576 60 22 30

Amanida de verdures de temporada

Crema de carabasseta

Filet de porc amb salsa amb cous cous A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7

Fruita

- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita

09 726 87 19 33

Amanida de verdures de temporada

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7

Raves de calamar amb salsa grega casolana A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I8 I7

Fruita

- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita

10 621 53 36 28

Amanida de verdures de temporada

Guisat de creïlla amb peix A8 A3 I8 I7

Cuixa de pollastre amb ceba i carlota I5 I7 I8

Fruita

- Molles de coliflor amb ous al forn. Fruita

13 662 78 25 27

Pics campers A1 A12 A14 I6

Amanida Cèsar amb pollastre i formatge A9 I11 I5 I8 I7

Fideus de l'horta A1 A7

Fruita

- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita

14 626 61 25 30

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures I6

Truita paisana amb rotllet de gall dindi A7 I7 I8

Fruita

- Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita

15 839 84 34 39

Amanida de verdures de temporada

Espirals a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7

Salmó a la taronja amb creïlles a lo pobre A8 I7 I8

Fruita

- Truita d'espinacs i formatge. Fruita

16 725 64 39 31

Amanida amb fruita

Fesols amb verdures A3 I10 I6

Daus de pollastre amb salsa de curri amb noddles A9 I11 I7 I8 I5

Iogurt A9 I7 I11

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

17 666 64 26 34

Amanida de verdures de temporada

Creïlles a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11

Bacallà arrebossat A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14

Fruita

- Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita

20 735 78 34 31

Amanida de verdures de temporada

Llenties de l'àvia A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Truita de carbassó amb pa tumaca A7 A1 I7

Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

21 559 45 34 25

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11

Llom amb samfaina I8 I5 I7 I2

Fruita

- Caprichos de salmón con calabacín. Fruita

22 633 68 31 26

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis amb tomàquet amanit, tonyina i olives A1 A7 A8 I8 I7

Lluç a la llima amb mongetes verdes A8 I6 I7 I8

Fruita

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

23 627 62 32 28

Amanida amb dacsa

Arròs fregit Hawaià A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6

Aletes de pollastre estil hawaià A1 A14 I5 I8 I7 I6

- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita

24 611 72 24 23

Amanida de verdures de temporada

Puré de verdures i llegums A3 A1 I6 I9 I10

Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Fruita

- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita

27 630 79 16 26

Amanida de verdures de temporada

Empedrat de llegums A3 I6 I10

"San Jacobos" A1 A9 A14 A4 A7 A8 A11 I6 I2 I8 I7 I5 I11

Fruita

- Magre amb tomaques cherry. Fruita

28 732 76 33 33

Amanida de verdures de temporada

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

Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures A8 I8 I7

Fruita

- Quiche de verdures. Fruita

29 636 57 30 33

Amanida de verdures de temporada

Puré de verdures de temporada

Pollastre amb nyoquis a la crema A1 A3 A9 A10 I11 I7 I8 I5

Fruita

- Peix blau amb verdures al "papillot". Fruita

30 620 70 36 22

Amanida de verdures de temporada

Llenties amb carabassa i arròs integral A1 I6 I9

Rap en salsa A8 I7 I8

Fruita

- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita

31 906 67 26 59

Creïlles grilló especiades

Amanida completa amb avocàt

Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6

Cono de gelat A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11

- Daus de tofu amb verdures en salsa. Fruita

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 - Joja

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