



**Bienvenidos al cole de nuevo**

# Menú basal - febrero

Colegio Ntra. Sra del Socorro



<p><b>03</b> </p> <p>Ensalada</p> <p>Espaguetis a la carbonara A14 A1 A7 A9 A10 I8 I7 I5 I8 I11 I2 I6</p> <p>Skipper de bacalao A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I7 I8 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p><b>04</b>  725  69  30  36</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras A3 I6</p> <p>Tortilla de queso A9 A7 I7 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p><b>05</b>  661  51  37  33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno con patatas I8 I7 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>06</b>  820  96  37  32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella valenciana con alcachofas I5 I7 I8 I6 I10</p> <p>Boquerones enharinados caseros con mayonesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Sopa de brócoli, entremeses y fruta</p>	<p><b>07</b>  784  84  33  32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</p> <p>Tortilla de patatas A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta</p>
<p><b>10</b>  595  48  20  35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 I11 I6</p> <p>Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p><b>11</b>  729  92  34  26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9</p> <p>Merluza en salsa verde con chips de boniato A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo al ajillo con menestra. Fruta</p>	<p><b>12</b>  793  88  19  39</p> <p>Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 I11 I6 I7 I11 I7</p> <p>Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</p> <p>Tortilla francesa con ensalada A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón con calabacín. Fruta</p>	<p><b>13</b>  633  68  25  26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de alubias con puerro y boniato I10 I6</p> <p>Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p><b>14</b>  736  77  29  32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Gallo San Pedro a la meunière con pisto A8 I8 I7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>
<p><b>17</b>  645  57  22  37</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Lomo en salsa jardinera con patatas asadas I2 I5 I8 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>18</b>  720  100  32  21</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Garbanzos con calabaza I6</p> <p>Panini casero de atún y queso A1 A8 A9 I11 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta</p>	<p><b>19</b>  674  76  32  27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Gazpacho manchego (tortas ceceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8</p> <p>Bacalao al limón con judías verdes A8 I7 I8 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p><b>20</b>  870  111  47  27</p> <p>Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 I6 I7</p> <p>Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 I9 I6</p> <p>Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I5 I7 I8 I11 I8 I7 I5</p> <p>Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7</p> <p>- Tosta de hummus y mazorca de maíz</p>	<p><b>21</b>  634  79  22  25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fideos a la cazuela de pescado (meloso) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6</p> <p>Revuelto del chef A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>
<p><b>24</b>  672  57  28  37</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno con picatostes caseros A1</p> <p>Hamburguesa 100% pollo con queso y habas salteadas A9 I5 I7 I11 I8 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de puerro con patatas. Fruta</p>	<p><b>25</b>  721  101  31  20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Merluza enharinada casera con coliflor especiada A8 A1 A10 A14 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p><b>26</b>  693  64  47  26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>27</b>  709  67  31  32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Rustidera de bacalao (con cebolla y pimienta roja) A4 A8 I7 I8</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Lomo con parrillada de verduras. Fruta</p>	<p><b>28</b>  600  69  28  23</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Tortilla de calabacín A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>

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



# Benvinguts a l'escola de nou

## Menú basal - febrer

Colegio Ntra. Sra del Socorro



03

Amanida  
 Espaguetis a la carbonara A14 A1 A7 A9 A10 I8 I7 I5 I8 I11 I2 I6  
 Skipper de bacallà A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I7 I8 I11  
 Fruita

- Bledes amb ou i nous. Fruita

04

Amanida amb fruita  
 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6  
 Truita de formatge A9 A7 I7 I11  
 Fruita

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

05

Amanida de verdures de temporada  
 Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6  
 Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles I8 I7 I5  
 Fruita

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

06

Amanida de verdures de temporada  
 Paella valenciana amb carxofes I5 I7 I8 I6 I10  
 Aladroc enfarinats casolans amb maionesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7  
 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Sopa de bròcoli, entremesos i fruita

07

Amanida amb fruita  
 "Fabada" A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10  
 Truita de creïlles A7 I7  
 Fruita

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

10

Amanida de verdures de temporada  
 Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 I11 I6  
 Llonganisses amb salsa de tomata A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2  
 Fruita

- Truita d'espínacs i formatge. Fruita

11

Amanida amb fruita  
 Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 I6 I9  
 Lluç amb salsa verda amb xips de moniato A8 I8 I7  
 Fruita

- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita

12

Tempura de verdures A1 A4 A8 A9 A11 I11 I6 I7 I11 I7  
 Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6  
 Truita francesa amb amanida A7 I7  
 Fruita

- Salmó amb carabasseta. Fruita

13

Amanida amb fruita  
 Crema de fesols amb porro i boniato I10 I6  
 Titot en salsa amb cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8  
 Fruita

- Quiche de verdures. Fruita

14

Amanida de verdures de temporada  
 Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11  
 Gallo San Pedro meunière amb samfaina A8 I8 I7  
 Iogurt A9 I7 I11

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

17

Amanida de verdures de temporada  
 Crema de carabasseta ecològica  
 Llom amb salsa jardiner amb creïlles al forn I2 I5 I8 I6 I7  
 Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

18

Amanida amb fruita  
 Cigrons amb carabassa I6  
 Panini casolà de tonyina i formatge A1 A8 A9 I11 I7 I8  
 Fruita

- Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita

19

Amanida de verdures de temporada  
 Gaspatxo manxec A1 A3 I5 I7 I8  
 Bacallà a la llima amb fesols tendres A8 I7 I8 I6  
 Fruita

- Crema de verdures amb pernil i crostons

20

Amanida índia (mesclum, panses, taronja i formatge) A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 I6 I7  
 Dhal de llentilles (guisat a base de llentilles amb verdures) A1 A3 I9 I6  
 Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 I11 I5 I7 I8 I11 I8 I7 I5  
 Coca Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7

- Torrada d'hummus, verdures i panotxa de blat de moro

21

Amanida amb fruita  
 Fideus a la cassola de peix (melós) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6  
 Regirat del xef A7 I7  
 Fruita

- Verdures i salmó al papillot. Fruita

24

Amanida de verdures de temporada  
 Crema de verdures d'hivern amb crostons cassolans A1  
 Hamburguesa 100% pollastre amb formatge i faves saltejades A9 I5 I7 I11 I8 I6  
 Fruita

- Remenat de porro amb creïlles. Fruita

25

Amanida de verdures de temporada  
 Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6  
 Lluç enfarinat casolà amb coliflor especiada A8 A1 A10 A14 I6 I8 I7  
 Fruita

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

26

Amanida amb fruita  
 Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6  
 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8  
 Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

27

Amanida de verdures de temporada  
 Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6  
 Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A4 A8 I7 I8  
 Iogurt A9 I7 I11

- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita

28

Amanida amb fruita  
 Llentilles a la jardiner A1 A3 I9 I6  
 Truita de carabasseta A7 I7  
 Fruita

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

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 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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