



RICOCHF

Menú basal - marzo

Colegio Ntra. Sra del Socorro



03 593 56 29 28

Pan de ajo con queso gratinado A1 A9 I11 I7
 Crema de verduras con topping de semillas A2 A3 A5 A12 A13
 Magro con pisto 18 I2 I5
 Fruta

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

04 696 70 30 32

Ensalada con fruta
 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
 Tortilla calzone de mortadela y queso A7 A9 A14 I8 I7 I5
 Fruta I6 I11 I2

- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta

05 788 79 36 34

Ensalada con fruta
 Espirales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
 Bacalao encebollado con dados de berenjena A4 A8 A11 I8 I7
 Yogur A9 I7 I11

- Alcachofas con jamón. Fruta

06 534 42 37 23

Ensalada de verduras de temporada
 Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
 Pollo a la ast con patatas I5 I8 I7
 Naranja ecológica

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

07 719 110 23 21

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Ensaladilla de merluza con pan especial de cereales A1 A2 A3 A7 A8 A9 A10 A12 A14 I7 I8 I11 I6
 Arroz negro A3 A4 A8 A11 A6 A9 I7 I8 I11
 Fruta

- Hamburguesa vegetal. Fruta

10 656 81 30 23

Ensalada con naranja y remolacha A6
 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9
 Tortilla de patatas A7 I7
 Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

11 813 84 30 41

Ensalada con queso servilleta A9 I7 I11
 Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1
 Alitas de pollo adobadas al horno con arroz basmati I8 I7 I5
 Fruta

- Coliflor especiada con atún. Fruta

12 574 47 27 30

Ensalada de verduras de temporada
 Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6
 Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I7 I8 I6
 Fruta

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

13 958 93 47 40

Ensalada de verduras de temporada
 Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
 Hamburguesa mixta completa con patatas chips. A1 A7 A9 A10 A12 I4 I2 I6 I11 I5 I8 I7
 Yogur A9 I7 I11

- Ensalada de quinoa. Fruta

14 693 85 38 20

Ensalada de verduras de temporada
 Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6
 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7
 Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta



20 792 99 34 28

Ensalada murciana con caballa, tomate y aceitunas A8 I7 I8
 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6
 Sandwich Club (tomate, lechuga, york, queso y mayonesa) A7 A9 A14 A1 A12 I2 I5 I7 I11 I6 I8
 Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

21 915 110 32 39

Ensalada de verduras de temporada
 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
 Crunch casero de salmón A8 A1 A10 A14 A7 I8 I7 I6
 Vasito de yogur artesano con fresas A9 I11 I7

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

24 700 70 24 35

Ensalada con fruta
 Fideuá de champiñones y longaniza A1 A7 A3 A10 A14 A9 I8 I7 I5 I2 I11 I6
 Tosta de revuelto de huevo con tomate A7 A1 I7
 Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

25 565 51 22 29

Ensalada de verduras de temporada
 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10
 Cabeza de lomo rustida al horno en salsa con mazorca de maíz I5 I7 I6 I2 I8
 Fruta

- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta

26 761 55 40 44

Ensalada de verduras de temporada
 Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
 Fogonero en salsa suave de pimiento con patatas panaderas A9 A8 I11 I8 I7
 Fruta

- Ragut de ternera. Fruta

27 761 84 29 34

SOM TAM (ensalada de fruta)
 PAD THAI (tallarines con salteado thai y salsa de soja) A14 A1 A7 A10 I6
 KAI MED MA MUANG (Pollo con verduras y cacahuete) A14 A1 A2 A3 A5 A9 A13 A10 I5 I8 I7 I11 I6
 Macedonia de fruta casera

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

28 621 74 26 24

Ensalada de verduras de temporada
 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
 Buñuelos de bacalao A7 A8 A4 A9 A11 I7 I8 I11
 Naranja ecológica

- Ensalada de quinoa. Fruta

31 563 62 22 24

Ensalada de verduras de temporada
 Crema de calabaza y boniato
 Pavo en salsa con guarnición de palomitas de coliflor caseras A1 A10 A14 I5 I8 I6 I7
 Fruta

- Lasaña de calabacín y soja text. 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 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú basal - març

Colegio Ntra. Sra del Socorro



03 593 56 29 28

Pa d'all amb formatge gratinat A1 A9 I11 I7
 Crema de verdures amb topping de llavors A2 A3 A5 A12 A13
 Magre amb samfaina 18 I2 I5
 Fruita

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

04 696 70 30 32

Amanida amb fruita
 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
 Truita calzone de mortadella i formatge A7 A9 A14 I8 I7 I5 I6 I11 I2
 Fruita

- Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita

05 788 79 36 34

Amanida amb fruita
 Espirals amb salsa de carbassa gratinats A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
 Bacallà ceba amb daus d'albergínia A4 A8 A11 I8 I7
 Iogurt A9 I7 I11

- Carxofes amb pernil. Fruita

06 534 42 37 23

Amanida de verdures de temporada
 Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
 Pollastre a l'est amb creïlles I5 I8 I7
 Taronja ecològica

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

07 719 110 23 21

Amanida d'enciam, blat de moro i carlota
 Amanida de lluç amb pa especial de cereals A1 A2 A3 A7 A8 A9 A10 A12 A14 I7 I8 I11 I6
 Arròs negre A3 A4 A8 A11 A6 A9 I7 I8 I11
 Fruita

- Hamburguesa vegetal. Fruita

10 656 81 30 23

Amanida amb taronja i remolaxta A6
 Llentilles amb verdures A1 A3 I6 I9
 Truita de creïlles A7 I7
 Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

11 813 84 30 41

Amanida amb formatge servilleta A9 I7 I11
 Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans A1
 Aletes de pollastre adobades al forn amb arròs basmati I8 I7 I5
 Fruita

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

12 574 47 27 30

Amanida de verdures de temporada
 Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 I5 I7 I8 I11 I6
 Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A8 I7 I8 I6
 Fruita

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

13 958 93 47 40

Amanida de verdures de temporada
 Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
 Hamburguesa mixta completa amb creïlles A1 A7 A9 A10 A12 A14 I2 I6 I11 I5 I8 I7
 Iogurt A9 I7 I11

- Amanida de quinoa. Fruita

14 693 85 38 20

Amanida de verdures de temporada
 Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6
 Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
 Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita



20 792 99 34 28

Amanida murciana amb verat, tomàquet i olives A8 I7 I8
 Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6
 Sandwich Club (tomca, enciam, york, formatge i maionesa) A7 A9 A14 A1 A12 I2 I5 I7 I11 I6 I8
 Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

21 915 110 32 39

Amanida de verdures de temporada
 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
 Crunch cassolà de salmó A8 A1 A10 A14 A7 I8 I7 I6
 Gotet de iogurt artesà amb maduixes A9 I11 I7

- Lasanya de carbasseta i soja texturada. Fruita

24 700 70 24 35

Amanida amb fruita
 Fideuà de xampinyons i llonganissa A1 A7 A3 A10 A14 A9 I8 I7 I5 I2 I11 I6
 Torrada de regirat d'ou amb tomaca A7 A1 I7
 Fruita

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

25 565 51 22 29

Amanida de verdures de temporada
 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10
 Cap de llom al forn en salsa amb panolla de dacsca I5 I7 I6 I2 I8
 Fruita

- Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita

26 761 55 40 44

Amanida de verdures de temporada
 Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
 Fogoner en salsa suau de pimentó amb creïlles forneres A9 A8 I11 I8 I7
 Fruita

-Ragut de vedella. Fruita

27 761 84 29 34

SOM TAM (amanida de fruita)
 PAD THAI (Tallarins saltejats thai i salsa de soja) A14 A1 A7 A10 I6
 KAI MED MA MUANG (Pollastre amb verdures y cacahuets) A14 A1 A2 A3 A5 A9 A13 A10 I5 I8 I7 I11 I6
 Macedònia de fruita

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

28 621 74 26 24

Amanida de verdures de temporada
 Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6
 Bunyols de bacallà A7 A8 A4 A9 A11 I7 I8 I11
 Taronja ecològica

- Amanida de quinoa. Fruita

31 563 62 22 24

Amanida de verdures de temporada
 Crema de carbassa i moniato
 Pollit en salsa amb guarnició de roses de coliflor casolanes A1 A10 A14 I5 I8 I6 I7
 Fruita

- Lasanya de carbasseta i soja texturada. 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 - 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