



RICOCHF



Menú basal - abril

Colegio Ntra. Sra del Socorro



01 707 79 22 31 Ensalada con fruta Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10 Tortilla francesa con chips de yuca A7 caseras I7 Fruta - Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta	02 713 88 31 27 Ensalada de verduras de temporada Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8 Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8 Fruta ecológica - Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	03 933 116 28 40 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6 Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo I5 I6 I10 I7 I8 San Jacobos A1 A9 A14 A4 A7 A8 A11 I6 I2 I8 I7 I5 I11 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 -Ensalada de arándanos, zanahoria, huevo y queso feta. Fruta	04 842 98 30 36 Ensalada con fruta Garbanzos con calabaza I6 Coca de titaina A1 A10 A14 A8 I7 I8 I6 Fruta - Dorada con jamón y pistachos. Fruta
--	--	---	---

07 634 66 27 28 Ensalada con fruta Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10 Revuelto de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta
--

08 665 67 24 32 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales con salsa de verduras gratinados A9 A1 A7 A3 A10 A14 I7 I11 I6 Fogonero con cebolla caramelizada y zanahoria A8 I8 I7 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta

09 694 84 30 27 Ensalada valenciana (tomate, lechuga, cebolla y aceitunas) Crema mediterránea ECO con picatostes integrales caseros A1 Pollo al horno con patatas asadas tex-mex I5 I8 I7 Smoothie casero de plátano y fresas A9 I7 I11 - Wok de ternera con verduras thai. Fruta

10 758 71 42 34 Ensalada con fruta Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Hamburguesa 100% pollo con pisto I5 I7 I8 I6 Fruta - Huevos rotos con salmón. Fruta

11 532 46 29 25 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Guisado de patata con pescado A8 A3 I8 I7 Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7 Fruta - Boquerones rebizados con tomate aliñado. Fruta

14 573 54 35 23 Montadito integral de queso crema A1 A9 A7 I11 I7 Sopa de fideos ecológicos A1 I8 I5 I2 I7 Merluza con ajo y perejil y ensalada de tomate y aguacate A8 I8 I7 Fruta - Hamburguesa vegetal. Fruta
--

15 880 101 29 39 Ensalada de verduras de temporada Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8 Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 I7 POSTRE PASCUERO A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10 I7 I6 I11 - Bacalao gratinado con crema de calabaza. Fruta

16 918 106 42 33 Ensalada con fruta Locro argentino I2 I5 I6 I10 I7 I8 Choripán A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5 Chocotorta A9 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I11 - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta



29 862 92 24 45 Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Espaguetis a la carbonara A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7 I5 I8 I2 I6 I11 Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz A1 A7 A9 A12 I11 I7 Fruta - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta
--

30 833 92 36 36 Ensalada con fruta Crema arcoiris de legumbres A1 I6 I9 Alitas de pollo adobadas al horno con patatas dado I7 I5 I8 Fruta ecológica - Migas de coliflor con huevo. 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 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



01 707 79 22 31 Amanida amb fruita Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10 Truita francesa amb xips de iuca A7 casolanes I7 Fruita - Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita	02 713 88 31 27 Amanida de verdures de temporada Gaspatxo manxec A1 A3 I5 I7 I8 Lluç al forn amb base de tomaca fregida A8 casolana i ceba potxada I7 I8 Fruita ecològica - Crema de porros amb cansalada crispy. Fruita	03 933 116 28 40 Entrant d'humus de remolatxa amb A3 I6 natxos I6 Paella valenciana amb carxofes i I5 I6 I10 pollastre de camp I7 I8 "San A1 A9 A14 A4 A7 A8 A11 I6 I2 Jacobos" I8 I7 I5 I11 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 -Ensalada de nabius, carlota, ou i formatge feta. Fruita	04 842 98 30 36 Amanida amb fruita Cigrons amb carabassa I6 Coca de titaina A1 A10 A14 A8 I7 I8 I6 Fruita - Daurada amb pernil i pistatxos. Fruit
--	---	---	---

07 634 66 27 28 Amanida amb fruita Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10 Regirat de A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 bacon I5 Fruita - Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

08 665 67 24 32 Amanida de verdures de temporada Macarrons integrals amb A9 A1 A7 A3 salsa de verdures gratinats A10 A14 I7 I11 I6 Fogoner amb ceba caramel·litzada i A8 I8 carlota I7 Fruita - Pavo amb col al pebre roig. Fruita

09 694 84 30 27 Ensalada valenciana (tomaca, encisam, ceba i olives) Crema mediterrània ECO amb crostons A1 integrals casolans Pollastre al forn amb creïlles torrades I5 I8 tex-mex I7 Smoothie casolà de plàtan i A9 I7 maduixes I11 - Wok de vedella amb verdures thai. Fruita
--

10 758 71 42 34 Amanida amb fruita Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Hamburguesa 100% pollastre amb I5 I7 I8 samfaina I6 Fruita - Ous trencats amb salmó. Fruita

11 532 46 29 25 Amanida d'enciam, blat de moro i carlota Guisat de creïlla amb peix A8 A3 I8 I7 Truita francesa amb mil·lolls de A7 A9 tomaca i formatge fresc I11 I7 Fruita - Aladroc arrebossats amb tomaca. Fruita
--

14 573 54 35 23 Torrada integral de formatge A1 A9 A7 I11 crema I7 Sopa de fideus ECO A1 I8 I5 I2 I7 Lluç al forn amb amanida de tomaca i A8 I8 alvocat I7 Fruita - Hamburguesa vegetal. Fruita

15 880 101 29 39 Amanida de verdures de temporada Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8 Ou farcits (rovells i tomata fregida) A7 I7 POSTRES DE A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10 PASQUA I7 I6 I11 - Bacallà gratinat amb crema de carabassa. Fruita
--

16 918 106 42 33 Amanida amb fruita Locro argentí I2 I5 I6 I10 I7 I8 Choripán A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5 Biscuit argentí A9 A1 A7 A10 A14 I6 "Xocotorta" I7 I11 - Pollastre amb poma i verdures. Fruita



29 862 92 24 45 Tomaca, carlota, blat de moro i olives Espaguetis a la A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7 carbonara I5 I8 I2 I6 I11 Hamburguesa de colflor i A1 A7 A9 formatge amb panotxa de dacsa A12 I11 I7 Fruita - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita
--

30 833 92 36 36 Amanida amb fruita Crema arc de Sant Martí de llegum" A1 I6 I9 Aletes de pollastre adobades al forn I7 I5 amb creïlles dau I8 Fruita ecològica - Molles de coliflor amb ous. 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
 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 | nutricio@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia