



RICOCHF

# Menú basal - mayo

Colegio Ntra. Sra del Socorro



**05** 722 74 33 33

Ensalada César con bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2  
 Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9  
 Tortilla de calabacín A7 I7  
 Fruta

- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta

**06** 558 59 25 25

Ensalada de verduras de temporada  
 Crema de zanahoria con queso A9 I11 I7  
 Muslo de pollo deshuesado a la miel con patatas I5 I8 I7  
 Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

**07** 866 108 38 31

Ensalada de verduras de temporada  
 Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6  
 Merluza en salsa verde con guisantes A8 I6 I8 I7  
 Fruta ecológica

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

**08** 693 64 47 26

Ensalada con fruta  
 Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6  
 Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5  
 Cordero completo I8  
 Fruta

- Dorada con chips de boniato. Fruta

**09** 677 75 13 36

Gazpacho andaluz A1  
 Papas aliñas con picos camperos (Con mayonesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6  
 Pescaito frito A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I8 I7 I11  
 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Quiche de verduras. Fruta

**12** 806 93 21 37

Hummus con crudités de verduras I6  
 Ensalada completa con caballa A8 I8 I7  
 Lasaña casera A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I6 I7  
 Fruta

- Tajine de tenera con zanahoria y fruta seca

**13** 747 98 29 26

Ensalada con fruta  
 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6  
 Pizza de atún y queso A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6  
 Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

**14** 784 87 24 37

Ensalada de verduras de temporada  
 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7  
 Salmón con crema de manzana A8 I8 I7  
 Fruta

- Wok de verduras, gambas y quinoa. Fruta

**15** 537 50 24 28

Ensalada de verduras de temporada  
 Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1  
 Longanizas 100% pollo frescas a la lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11  
 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

**16** 654 73 32 23

Coleslaw A7 I7  
 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6  
 Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7  
 Fruta

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

**19** 614 65 21 29

Ensalada de verduras de temporada  
 Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 I11 I6  
 Tortilla francesa con "pan tumaca" y jamón serrano A7 A1 I8 I6 I7 I5 I2  
 Fruta

- Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta

**20** 772 82 34 35

Ensalada con fruta  
 Crema primavera de legumbres A1 I6 I9  
 Lomo de cerdo en salsa jardinera con patatas duquesa I2 I7 I6 I8 I5  
 Fruta

- Focaccia de caballa y queso

**21** 1026 105 32 55

Pico rico con nachos (tomate, pepino, aceitunas rodajas) A3 A10  
 Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6  
 Rustidera de bacalao con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I8 I7  
 Fruta ecológica

- Tortilla de ajos tiernos frescos

**22** 833 108 34 28

Ensalada de verduras de temporada  
 Arroz con camarão A3 A11 A8 I6 I7 I8  
 Pollo piña boom A3 I5 I7 I8  
 Tarta Raffaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7

- Ensalada de quinoa. Fruta

**23** 649 60 27 30

Ensalada con fruta  
 Alubias estofadas con chorizo I8 I7 I5 I2 I6 I10  
 Tortilla de patatas A7 I7  
 Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

**26** 558 71 26 19

Ensalada de verduras de temporada  
 Crema de verduras de temporada con picatostes integrales A1  
 Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I5 I7 I8 I11 I8 I7 I5  
 Fruta

- Ragut de magro con cherry. Fruta

**27** 703 75 35 29

Ensalada con fruta  
 Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9  
 Filete de rape con salsa de tomate y cama de patata A8 A11 I8 I7  
 Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.

**28** 636 44 17 43

Ensalada del chef con vinagreta de naranja  
 Patatas con bacon y queso A9 I11 I2 I5 I8 I7  
 Hamburguesa mixta con rodaja tomate A14 A9 I6 I11 I2 I7 I8 I5  
 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

**29** 837 99 28 27

Pan horneado con ajo y perejil A1  
 Ensalada de lazos vegetales (con tomate, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas, jamón york) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6  
 Boquerones (enharinado casero) con salsa tártara A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I7 I8  
 Fruta

- Wok de pollo con verduras. Fruta

**30** 786 78 37 34

Ensalada con fruta  
 Sopa de fideos ECO con garbanzos A3 A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6 I2  
 Tortilla paisana con queso A7 A9 I11 I7  
 Smoothie casero multifruta A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. 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 - 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 - maig

Colegio Ntra. Sra del Socorro



**FESTIVO FESTIU**

**02 VACANCES FESTIVO FESTIU**

**05** 722 74 33 33

Amanida Cèsar amb bacon A9 I11 18 17 15 12  
 Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 16 19  
 Truita de carabasseta A7 17  
 Fruita

- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita

**06** 558 59 25 25

Amanida de verdures de temporada  
 Crema de carlota amb crema de formatge A9 I11 17  
 Cuixa de pollastre desossat rostit a la mel amb creïlles 15 18 17  
 Fruita

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

**07** 866 108 38 31

Amanida de verdures de temporada  
 Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 17 16  
 Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 16 18 17  
 Fruita ecològica

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

**08** 693 64 47 26

Amanida amb fruita  
 Sopa de fideus A1 A7 18 15 17 12 11 16  
 Olla completa A3 A9 A14 12 16 11 17 15 18  
 Fruita

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

**09** 677 75 13 36

Gaspaxo andalús A1  
 Creïlles amanides amb pics camperols (amb maionesa) A1 A7 A12 A14 17 16  
 Peixets fregits A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 16 18 17 111  
 Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 11 17

- Quiche de verdures. Fruita

**12** 806 93 21 37

Hummus amb cruditès de verdures 16  
 Amanida completa amb verat A8 18 17  
 Lasanya cassolana A1 A9 A3 A14 A10 A7 18 15 12 11 16 17  
 Fruita

- Tajine de vedella amb carlota i fruita seca

**13** 747 98 29 26

Amanida amb fruita  
 Potatge de cigrons amb verdures A3 16  
 Pizza de tonyina i formatge A1 A8 A9 A10 A14 18 17 11 16  
 Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

**14** 784 87 24 37

Amanida de verdures de temporada  
 Arròs a la cubana amb ou dur A7 17  
 Salmó amb crema de poma A8 18 17  
 Fruita

- Wok de verdures, gambetes i quinoa. Fruita

**15** 537 50 24 28

Amanida de verdures de temporada  
 Crema de carabasseta ECO amb crostons integrals cassolans A1  
 Llonganisses 100% pollastre fresc amb salsa lionesa A3 A9 15 17 18 16 111  
 Iogurt artesà valencià A9 11 17

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

**16** 654 73 32 23

Coleslaw A7 17  
 Llentilles a la jardinera A1 A3 19 16  
 Truita francesa amb milfulls de tomaca i formatge fresc A7 A9 11 17  
 Fruita

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

**19** 614 65 21 29

Amanida de verdures de temporada  
 Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 11 16  
 Truita francesa amb "pa tumaca" i pernil salat A7 A1 18 16 17 15 12  
 Fruita

- Gaspaxo andalús i gall dindi a la planxa. Fruita

**20** 772 82 34 35

Amanida amb fruita  
 Crema primavera de llegums A1 16 19  
 Llom de porc amb salsa jardinera amb creïlles duquessa 12 17 16 18 15  
 Fruita

- Focaccia de verat i formatge

**21** 1026 105 32 55

Pic ric amb natxos (tomaca, cogombre, olives rodanxes) A3 A10  
 Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 11 17 16  
 Bacallà rostit amb salsa suau de pimentó A9 A8 11 18 17  
 Fruita ecològica

- Truita d'alls tendres frescos

**22** 833 108 34 28

Amanida de verdures de temporada  
 Arròs amb camarons A3 A11 A8 16 17 18  
 Pollastre pinya boom A3 15 17 18  
 Tarta Raffaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 11 16 17

- Amanida de quinoa. Fruita

**23** 649 60 27 30

Amanida amb fruita  
 Fesols estofats amb xoriço 18 17 15 12 16 110  
 Truita de creïlles A7 17  
 Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

**26** 558 71 26 19

Amanida de verdures de temporada  
 Crema de verdures de temporada amb crostons cassolans integrals A1  
 Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 11 15 17 18 11 18 17 15  
 Fruita

- Magre amb cherry. Fruita

**27** 703 75 35 29

Amanida amb fruita  
 Llentilles de l'àvia A1 18 12 15 17 16 19  
 Filet de rap amb salsa de tomaca i llit de creïlla A8 A11 18 17  
 Fruita

- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.

**28** 636 44 17 43

Amanida del xef amb vinagreta de taronja  
 Creïlles amb bacon amb formatge A9 11 12 15 18 17  
 Hamburguesa mixta amb rodanxa de tomaca A14 A9 16 11 12 17 18 15  
 Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 11 17

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

**29** 837 99 28 27

Torrada de pa amb all i julivert A1  
 Amanida llaços vegetals (amb tomaca, ceba, carlota, dacsca, olives, pernil dolç) A1 A7 A10 A14 12 15 17 18 11 16  
 Seitons (enfarinat casolà) amb salsa tàrtara casolana A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 16 17 18  
 Fruita

- Wok de pollastre amb verdures. Fruita

**30** 786 78 37 34

Amanida amb fruita  
 Sopa de fideus ECO amb cigrons A3 A1 A10 A14 18 15 17 16 12  
 Truita paisana amb formatge A7 A9 11 17  
 Batut cassolà multifruita A9 11 17

- Carxofes i llobarro al forn. 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

🌱 Quilocaloríes 🥗 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