



RICOCHF

Menú basal - noviembre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



03 618 58 28 28 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 El pisto de Vanessa: pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A1 A5 A12 A13 A14 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alas de pollo con boniato. Fruta	04 643 67 32 27 Lentejas ecológicas de la abuela A3 A1 I6 I2 I5 I7 I8 I9 Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	05 625 65 28 25 Tricolor de verduras (menestra con boniato y maíz) A6 Ragout de pavo en salsa (tomate, cebolla, zanahoria, guisantes) I6 I5 I7 I8 Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	06 746 65 35 26 Arroz integral tres delicias (huevo, verduras) con salsa de soja A7 A1 A14 I7 I6 Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	07 788 81 35 34 Crema de legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Pechuga de pollo a la crema A9 I5 I8 I7 I11 Guarnición: patatas fritas Fruta de temporada - Hervido valenciano con huevo poché. Fruta
10 530 63 17 22 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Quesadilla de maíz y queso A1 A9 A12 A14 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	11 859 75 30 48 Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo guisado al San Martín I5 I2 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada crujiente del bosque Bizcocho casero de naranja y canela A9 A7 A1 A10 A14 I11 I7 I6 - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	12 633 53 27 34 Gratén otoñal de romanesco y boniato (con bechamel) A1 A6 A9 A10 A14 I6 I11 I7 Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	13 801 73 30 40 Espaguetis integrales a la carbonara A9 A1 A7 A14 A10 I8 I5 I2 I7 I11 I6 I6 Gallineta a la marinera A8 I7 I8 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Menestra con ajitos y lomo. Fruta	14 736 69 31 34 Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Fajitas de pollo con verduras. Fruta
17 753 83 34 31 Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A8 I7 I8 Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6 Fruta de temporada - Tiras de pollo con pisto. Fruta	18 609 83 29 17 Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Guarnición: berenjenas molonas rebozadas y salsa de yogur A1 A7 A10 A14 A9 I7 I6 I11 Fruta de temporada - Crema de verduras con jamón y picatostes	19 609 65 20 29 Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	20 674 69 23 33 Arroz integral a la cubana con huevo duro A7 I7 Longanizas 100% pollo a la lionesa (al horno con cebolla) A3 I6 I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7 - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	21 707 84 30 27 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Solomillo de cerdo en salsa con puré de patata A9 I8 I11 I2 I5 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Huevos al plato con guisantes. Fruta
24 697 49 49 33 Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6 Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Berenjena rellena. Fruta	25 723 63 40 33 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	26 645 96 12 24 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6 Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de aguacate Fruta de temporada - Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	27 713 94 30 21 Alubias pintas con verduras I6 I10 Tosta casera horneada (tomate, huevo revuelto, queso) A1 A7 A9 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	28 626 67 25 28 Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Pollo asado con piña I5 I7 I8 Guarnición: cascos de patata asada Fruta de temporada - Boquerones rebozados con tomate aliñado

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre 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 - novembre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



03 618 58 28 28 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 La samfaina de Vanessa: A3 A1 A5 samfaina tradicional amb soja A12 A13 texturitzada i creïlles al forn A14 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Ales de pollastre amb moniato. Fruita	04 643 67 32 27 Llenties ecològiques A3 A1 I6 I2 I5 de la iaia I7 I8 I9 Truita de carabasseta A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	05 625 65 28 25 Tricolor de verdures (menestra amb A6 moniato i blat de moro) Ragout de polit en salsa (tomaca, I6 I5 ceba, carlota, pèsols) I7 I8 Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Regirat de pernil i xampinyons. Fruit	06 746 65 35 26 Arròs integral tres delícies (ou, A7 A1 verdures) amb salsa de soja A14 I7 I6 Aladroc A1 A3 A8 A11 A4 A10 enfarinats A14 I8 I7 I6 casolans Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	07 788 81 35 34 Crema de llegums A3 A1 I6 I9 I10 Pit de pollastre a la crema A9 I5 I8 I7 I11 Guarnició: creïlles fregides Fruita de temporada - Bullit valencià amb ou poché. Fruita
10 530 63 17 22 Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6 Quesadilla de dacs i A1 A9 A12 A14 formatge I11 I7 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	11 859 75 30 48 Crema de carabassa i safanòria Magre de porc guisat al Sant I5 I2 I8 I7 Martí I6 Guarnició: amanida cruixent del bosc Coca en llauna de A9 A7 A1 A10 taronja i canyella A14 I11 I7 I6 - Truita francesa i bròquil bullit. Fruita	12 633 53 27 34 Gratinat de tador de A1 A6 A9 romanesco i moniato (amb A10 A14 I6 beixamel) I11 I7 Alites de pollastre A1 A14 I5 I6 adobades al forn I7 I8 Guarnició: creïlles forneres (al forn) Fruita de temporada - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	13 801 73 30 40 Espaguetis A9 A1 A7 A14 A10 I8 integrals I5 I2 I7 I11 I6 I6 carbonara Gallineta a la marinera A8 I7 I8 Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Menestra amb alls i llim. Fruita	14 736 69 31 34 "Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 asturiana" I6 I11 I10 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida ecològica Fruita de temporada - "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita
17 753 83 34 31 Mac and cheese (pasta amb A1 A9 A10 salsa de formatge A14 A7 I11 gratinats) I7 I6 Rustidera de bacallà (amb ceba i A8 I7 pimentó roig) I8 Guarnició: snack de cigrons A3 especiat I6 Fruita de temporada - Tires de pollastre amb samfaina. Fruita	18 609 83 29 17 Moje murcià (tomata, olives, A8 A7 tonyina, ou dur) I8 I7 Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9 Guarnició: albergínies A1 A7 A10 molones arrebossades i A14 A9 I7 salsa de iogurt I6 I11 Fruita de temporada - Crema de verdures amb pernil i crostons	19 609 65 20 29 Crema de verdures de temporada Truita francesa amb pa torrat A1 A7 A9 en tomaca i formatge I11 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom amb graellada de verdures. Fruita	20 674 69 23 33 Arròs integral a la cubana amb ou A7 dur I7 Llonganisses 100% pollastre a la A3 I6 lionesa (al forn amb ceba) I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7 - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	21 707 84 30 27 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Filet de porc amb salsa amb A9 I8 I11 I2 puré de creïlles I5 I7 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Ous al plat amb pèsols. Fruita
24 697 49 49 33 Guisat de creïlles, verdura i A3 I5 I7 I8 vedella I11 I6 Lluç en salsa verda(oli A8 A1 A10 d'oliva, farina, all i julivert) A14 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Albergínia farcida. Fruita	25 723 63 40 33 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnició: amanida ecològica Fruita de temporada -Carxofes i llobarro al forn. Fruita	26 645 96 12 24 Entrant d'humus de remolatxa A3 I6 amb natxos I6 Arròs del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7 Guarnició: ensalada d'alvocat Fruita de temporada - Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita	27 713 94 30 21 Fesols pintes amb verdures I6 I10 Torrada casolana enforada A1 A7 (tomaca, ou regirat, formatge) A9 I11 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	28 626 67 25 28 Crema de carabassa i carlota ECO amb A1 crostons integrals casolans Pollastre rostit amb pinya I5 I7 I8 Guarnició: cascs de creïlla rostida Fruita de temporada - Aladroc arrebossats amb tomaca

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 - 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