



RICOCHF



Menú basal - enero



Colegio Ntra. Sra del Socorro



12 831 85 40 25

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Boquerones
enharinados A1 A3 A8 A11 A4
caseros A10 A14 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras.
Fruta

13 714 85 31 28

Lasaña casera A1 A9 A10 A14 I8 I5
boloñesa I2 I11 I6 I7
Tortilla de atún A8 A7 I8 I7
Guarnición: ensalada de aguacate
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

14 688 55 24 41

Crema bretona (alubias A9 I6 I7
blancas y puerros) I11 I10
Lomo de cerdo (cinta) en I7 I2 I5
salsa I8
Guarnición: cascos de patata asada
Fruta de temporada ecológica

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

15 608 48 33 29

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2
I11 I6
Dados de pavo al curry con A9 I11
noddles (fideos de arroz) I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Sopa de verduras y tortilla zanahoria.
Fruta

16 784 92 29 33

Arroz integral a la cubana con A7
huevo duro I7
Merluza en salsa verde(aceite A1 A4 A8
de oliva, harina, ajo y perejil) A11 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

19 711 79 38 28

Gazpacho manchego (tortas A1 A3 I5
cencañas, pollo) I7 I8
Bacalao en salsa mery (ajo A4 A8 A11
y perejil) I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sandwich de queso, salmón y manzana

20 802 70 31 44

Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7
Pintxo de A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7
chistorra I8 I6 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Natillas de vainilla A9 I11 I7

- Pavo con col al pimentón. Fruta

21 717 90 23 29

Arroz con magro (arroz I5 I2 I7
integral) I8
Pisto tradicional con soja A3 A5
texturizada y patatas A13 A14
panadera I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta

22 627 67 28 27

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Tortilla con fiambre de pavo A7 I8 I5 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

23 566 57 24 25

Crema de calabacín y zanahoria ECO
Pechuga de pollo a la A9 I5 I7 I11
crema I8
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Dorada con chips de boniato. Fruta

26 727 75 28 34

Arroz con sepietas A3 A4 A8 A11 I8
(1º) I7
Tortilla de queso A9 A7 I7 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

27 557 62 24 23

Hervido valenciano (patata, zanahoria, I6
cebolla y judía verde)
Contramuslo de pollo asado a la I5 I8
manzana I7
Guarnición: chips de boniato
Fruta de temporada

- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta

28 717 90 36 25

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9
Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Pavo asado con piña. Fruta

29 723 63 40 33

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2
I11 I6
Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7
completo I5 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

30 696 89 31 22

Alubias pintas con verduras I6 I10
Pizza de york y A1 A9 A14 A10 I5 I7
queso I2 I6 I8 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- 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 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF



Menú basal - gener



Colegio Ntra. Sra del Socorro



12 831 85 40 25

Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6
Aladroc enfarinats A1 A3 A8 A11 A4
casolans A10 A14 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

13 714 85 31 28

Lasanya A1 A9 A10 A14 I8
cassolana 15 I2 I11 I6 I7
bolonyesa
Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
Guarnició: ensalada d'avocat
Fruita de temporada

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

14 688 55 24 41

Crema bretona (fesos A9 I6 I7
blancs i porros) I11 I10
Llom de porc amb salsa I7 I2 I5 I8
Guarnició: cascs de creïlla rostida
Fruita de temporada ecològica

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

15 608 48 33 29

Sopa de A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2
fideus I11 I6
Daus de polit amb salsa de curri A9 I11
amb noddles (fideos d'arròs) I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita

16 784 92 29 33

Arròs integral a la cubana amb ou A7
dur I7
Lluç en salsa verda(oli A1 A4 A8
d'oliva, farina, all i julivert) A11 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

19 711 79 38 28

Gaspatxo manxec (tortes A1 A3 I5
cencenyas, pollastre) I7 I8
Bacallà amb salsa mery (all A4 A8 A11
i julivert) I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Sandvitx de formatge, salmó i poma

20 802 70 31 44

Marmitako de rap A3 A8 A11 A4 I8 I7
Pintxo de A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7
xistorra I8 I6 I5
Guarnició: amanida de temporada
Natilla de vainilla A9 I11 I7

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

21 717 90 23 29

Arròs amb magre (arròs I5 I2 I7
integral) I8
Samfaina tradicional amb soja A3 A5
texturitzada i creïlles al forn A13 A14
I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit

22 627 67 28 27

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
Truita amb companatge de A7 I8 I5
polit I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

23 566 57 24 25

Crema de carbaseta i carlota ECO
Pit de pollastre a la A9 I5 I7 I11
crema I8
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

26 727 75 28 34

Arròs amb sepietes A3 A4 A8 A11 I8
(1º) I7
Truita de formatge A9 A7 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Magre amb cherry. Fruita

27 557 62 24 23

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i I6
batxoqueta)
Cua de pollastre al forn amb I5 I8
poma I7
Guarnició: xips de moniato
Fruita de temporada

- Puré amb torra de pernil salat. Fruita

28 717 90 36 25

Llenties amb verdures ECO A1 A3 I6 I9
Adadejo arrebossat cassolà A1 A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

29 723 63 40 33

Sopa de A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2
fideus I11 I6
Olla A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5
completa I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

-Carxofes i llobarro al forn. Fruita

30 696 89 31 22

Fesos pintes amb verdures I6 I10
Pizza de york i A1 A9 A14 A10 I5 I7
formatge I2 I6 I8 I11
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia