



RICOCHF

Menú basal - febrero

Colegio Ntra. Sra del Socorro



02 694 58 29 38

Crema de verduras de temporada
Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas 15 I7 18
Guarnición: ensalada con queso fresco A9 I11 17
Fruta de temporada

- Boquerones rebozados con tomate aliñado

03 777 67 39 34

Espaguetis integrales a la carbonara A9 A1 A7 A10 A14 18 I5 I2 I7 I11 I6 I6
Merluza encebollada A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

04 657 69 27 29

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Tortilla de berenjena y queso A7 A9 I11 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

05 716 96 14 29

Paella valenciana 18 I5 I7 I6 I10
Hummus de garbanzos casero A3 I6
Guarnición: bastones de boniato
Fruta de temporada

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta

06 764 79 32 32

Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 16 I11 I10
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: guisantes salteados I6
Fruta de temporada ecológica

- Bacalao con patatas y espinacas. Fruta

09 656 55 22 38

Guisado de patatas, guisantes y huevo duro A7 I6 17
Nuggets de pollo A1 A10 A14 I5 I6 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta

10 691 78 36 26

Lentejas estofadas con calabaza ECO A1 I6 19
Salmón al horno al eneldo, miel y naranja A8 I7 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Crema y panini de jamón y queso. Fruta

11 724 72 28 36

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 17 I6
Judías verdes salteadas con bacon I2 I5 I7 I8 I6 I10
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Fajitas de pollo con verduras. Fruta

12 582 59 25 26

Crema de alubias con puerro y boniato A3 I10 16
Pollo al chilindrón (salsa casera de pimiento, tomate, cebolla) I7 18 15
Guarnición: cascos de patata asada
Fruta de temporada

- Merluza con pisto y cous cous. Fruta

13 675 85 19 28

Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I8 I7 I5 I2 16 I11
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Dados de tofu con verduras. Fruta

16 643 49 26 36

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 11 I6
Magro en salsa I2 I5 I8 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

17 806 75 30 40

Alubias pintas con verduras I6 I10
Albóndigas mixtas en salsa de tomate A3 A14 I5 I7 I8 11 I2 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Pavo asado con piña. Fruta

18 807 98 21 36

Mac and cheese A1 A9 A10 A14 (macarrones integrales) A7 I6 I7 I11
Rabas enharinadas A1 A4 A7 A8 A9 A11 caseras I11 I7 I8
Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

19 885 103 41 34

Arroz milanés con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7
Pastel de patata con soja texturizada A9 A1 A12 A13 A14 I11 I6 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Hervido valenciano y salmón. Fruta.

20 586 68 21 24

Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6
Tosta integral casera horneada (tomate, huevo revuelto y queso) A1 A7 A9 I7 11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Menestra con ajitos y lomo. Fruta

23 733 75 27 35

Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

24 723 63 40 33

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 11 I6
Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Dorada con chips de boniato. Fruta

25 681 55 29 37

Crema de champiñón con picatostes integrales caseros A9 A1 I7 I11
Hamburguesa de pollo A9 A3 I5 I7 I8 con queso I11 I6
Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

26 751 99 33 24

Espirales integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 I9 I6
Rustidera de merluza (con cebolla y pimiento rojo) A8 I7 18
Guarnición: arbolitos de coliflor caseros A1
Fruta de temporada ecológica

- Piza de jamón york y queso casera. Fruta

27 830 45 52 48

Papas con choco A3 A4 A8 A11 I7 I8
Pescado frito (boquerones enharinados caseros) A8 A1 A4 A11 I7 I8
Guarnición: pipirrana A7 A8 I7 I8
Torrija saludable con canela A1 A7 A9 I11 I7

- Sopa de fideos y alitas de pollo. 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, València



RICOCHF

Menú basal - febrer

Colegio Ntra. Sra del Socorro



02 694 58 29 38 Crema de verdures de temporada Aletes de pollastre al forn amb xampinyons i creïlles 15 17 18 Guarnició: amanida amb formatge fresc A9 111 17 Fruita de temporada - Aladrocxs arrebossats amb tomaca	03 777 67 39 34 Espaguetis integrals a la carbonara A9 A1 A7 A10 A14 18 15 12 17 111 16 16 Lluç amb ceba A8 17 18 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 111 17 - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	04 657 69 27 29 Potatge de cigrons amb verdures A3 16 Truita d'albergina i formatge A7 A9 111 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Wok de vedella amb verdures thai. Fruita	05 716 96 14 29 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Hummus cassolà A3 16 Guarnició: bastons de moniato Fruita de temporada - Bledes amb ou i nous. Fruita	06 764 79 32 32 Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 16 111 110 Truita de creïlles A7 17 Guarnició: pèsols saltats 16 Fruita de temporada ecològica - Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita
09 656 55 22 38 Guisat de creïlles, pèsols i ou dur A7 16 17 Nuggets de pollastre A1 A10 A14 15 16 18 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita	10 691 78 36 26 Llentilles estofades amb carabassa ECO A1 16 19 Salmó al forn a l'anet, mel i taronja A8 17 18 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema i panini de pernil i formatge. Fruita	11 724 72 28 36 Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 18 17 16 Fesols tendres saltats amb bacon 12 15 17 18 16 110 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 111 17 - "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita	12 582 59 25 26 Crema de fesols amb porro i boniato A3 110 16 Pollastre al xilindró (salsa casolana de pebrot, tomaca, ceba) 17 18 15 Guarnició: cascs de creïlla rostida Fruita de temporada - Lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	13 675 85 19 28 Arròs al forn (1 ^a) A3 A9 A13 18 17 15 12 16 111 Truita francesa A7 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Daus de tofu amb verdures. Fruita
16 643 49 26 36 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 18 15 17 12 111 16 Magre en salsa. 12 15 18 17 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	17 806 75 30 40 Fesols pintes amb verdures 16 110 Mandonguilles mixtes en salsa de tomaca A3 A14 15 17 18 111 12 16 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Gall d'indi amb pinya. Fruita	18 807 98 21 36 Mac and cheese (macarrons integrals) A1 A9 A10 A14 A7 16 17 111 Rabas enfarinades casolanes A1 A4 A7 A8 A9 A11 111 17 18 Guarnició: Mongetes verdes 16 110 Fruita de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruita	19 885 103 41 34 Arròs milanesa amb daus de magre 18 12 15 16 17 Pastís de creïlla amb soja texturitzada A9 A1 A12 A13 A14 111 16 17 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 111 17 - Bullit valencià i salmó. Fruita.	20 586 68 21 24 Potatge de cigrons amb espinacs A3 16 Torrada integral casolana enforada (tomaca, ou regirat, formatge) A1 A7 A9 17 111 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Menestra amb alls i llom. Fruita
23 733 75 27 35 Arròs amb fesols i naps 12 15 16 17 18 110 Truita de creïlles A7 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Pollastre amb poma i verdures. Fruita	24 723 63 40 33 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 18 15 17 12 111 16 Putxero A3 A9 A14 12 16 17 15 18 111 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita	25 681 55 29 37 Crema de xampinyons amb crostons integrals casolans A9 A1 17 111 Hamburguesa de pollastre amb formatge A9 A3 15 17 18 111 16 Guarnició: Mongetes verdes saltejades 16 110 Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	26 751 99 33 24 Espirals integrals amb bolonyesa de lleties A1 A7 A10 A14 19 16 Rustidera de lluç (amb ceba i pimentó roig) A8 17 18 Guarnició: arbrats de coliflor A1 Fruita de temporada ecològica - Pizza de pernil dolç i formatge casolana. Fruita	27 830 45 52 48 'Papas con choco' A3 A4 A8 A11 17 18 Pescaito (aladrocxs arrebossats cassolans) A8 A1 A4 A11 17 18 Guarnició: pipirrana A7 A8 17 18 'Torríja' saludable amb canyella A1 A7 A9 111 17 - Sopa de fideus i ales de pollastre. 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 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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