



RICOCHF



Menú basal - mayo



Colégio Ntra. Sra del Socorro



<p>04 671 88 17 27</p> <p>Arroz a la hortelana Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>05 824 95 29 34</p> <p>Sopa de cocido madrileño con fideos con garbanzos A1 A7 I5 I8 I6 I2 I7 Bocadillo de calamares a la romana caseros A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I6 I11 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>	<p>06 610 105 20 12</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria ECO Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Fajitas de pollo con verduras. Fruta</p>	<p>07 825 87 42 32</p> <p>Mac and cheese (macarrones integrales) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I11 I7 Merluza en salsa verde (AOVE, harina, ajo y perejil) A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p>08 786 84 40 28</p> <p>Alubias pintas con verduras I6 I10 Ragout de ternera en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnición: patata dado Fruta ECO</p> <p>- Bacalao con crema de calabaza. Fruta</p>
<p>11 593 48 28 32</p> <p>Crema de calabacín y puerro Magro en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>	<p>12 676 70 33 30</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 Guarnición: ensalada con cremoso de aguacate A9 I11 I7 Fruta de temporada</p> <p>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta</p>	<p>13 690 104 18 19</p> <p>Macarrones integrales con pisto de verduras A1 A7 A10 A14 I6 I7 Crispy nuggets caseros de garbanzos con salsa de yogur A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>	<p>14 770 89 25 35</p> <p>Arroz al curry (arroz salteado con una pizca de curry, pasas y daditos de manzana) A3 A5 A9 A13 A14 I6 I11 I7 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de alubias A3 I6 I10 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta</p>	<p>15 646 57 27 33</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8 Guarnición: patatas fritas Fruta ECO</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>
<p>18 836 104 39 26</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 I11 I7 Lasaña casera de soja texturizada A9 A1 A14 A13 A10 A12 I11 I7 I6 Guarnición: berenjenas molonas rebozadas A1 A7 A10 A14 I6 I7 Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p>19 686 53 25 41</p> <p>Crema de verduras de temporada Lomo de cerdo con salsa de nata, cebolla y champiñón A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11 Guarnición: patatas duquesa Fruta de temporada</p> <p>- Huevos rotos con salmón. Fruta</p>	<p>20 703 61 41 30</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Chuletas de pavo I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>	<p>21 602 56 31 28</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada Bacalao enharinado casero A8 A1 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnición: ensalada con edamames A14 I6 Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragout de ternera. Fruta</p>	<p>22 664 60 27 33</p> <p>Sopa de arroz integral Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO</p> <p>- Bacalao al horno con ensalada. Fruta</p>
<p>25 783 87 36 33</p> <p>Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Revuelto de patata y bacon A7 A3 I2 I5 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	<p>26 754 88 31 29</p> <p>Espaguetis integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Boquerones enharinados caseros A1 A8 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnición: habas salteadas I6 I10 Fruta de temporada</p> <p>- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta</p>	<p>27 658 41 45 35</p> <p>Ensalada de patata mediterránea (patata, cherry, pepino, olivas negras, queso feta) A9 I11 I7 Pollo asado I5 I7 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p>28 669 75 28 28</p> <p>Estofado de garbanzos con chorizo I11 I2 I5 I8 I7 I6 Tortilla francesa con tomate natural aliñado A7 I7 Guarnición: coleslaw (ensalada de col) A7 I7 Fruta ECO</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos. Fruta</p>	<p>29 703 89 17 29</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Hummus de aguacate con nachos A3 I6 Guarnición: ensalada de temporada Nube de fresas casero A9 I7 I11</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>

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. Sonja Aroca Col. nº 2564.

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





RICOCHF



Menú basal - maig



Colegio Ntra. Sra del Socorro



<p>04 671 88 17 27</p> <p>Arròs a l'hortelana Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>05 824 95 29 34</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A1 A7 I5 I8 I6 I2 I7 Entrepà de calamars a la romana casolans A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I6 I11 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruita</p>	<p>06 610 105 20 12</p> <p>Crema de carabassa i safanòria ECO Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita</p>	<p>07 825 87 42 32</p> <p>Mac and cheese (macarrons integrals) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I11 I7 Lluç en salsa verda A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnició: pèsols saltats I6 Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p>08 786 84 40 28</p> <p>Fesols pintes amb verdures I6 I10 Ragout de vedella en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnició: creïlla a daus Fruita ECO</p> <p>- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita</p>
<p>11 593 48 28 32</p> <p>Crema de carabasseta i porro Magre en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnició: moniato rostit Fruita de temporada</p> <p>- Verdures i salmó al papillot. Fruita</p>	<p>12 676 70 33 30</p> <p>Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6 Truita de tonyina A8 A7 I8 I7 Guarnició: amanida amb cremós d'alvocat A9 I11 I7 Fruita de temporada</p> <p>- Pollastre amb poma i verdures. Fruita</p>	<p>13 690 104 18 19</p> <p>Macarrons integrals amb samfaina A1 A7 A10 A14 I6 I7 Crispy nuggets casolans de cigrons amb salsa de iogurt A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita</p>	<p>14 770 89 25 35</p> <p>Arròs al curri (arròs saltat amb curri, passes i poma) A3 A5 A9 A13 A14 I6 I11 I7 Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8 Guarnició: ensalada de fesols A3 I6 I10 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>- Regirat de pernil i xampinyons. Fruita</p>	<p>15 646 57 27 33</p> <p>Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6 Contraçuixa de pollastre al ximixurri I5 I7 I8 Guarnició: creïlles fregides Fruita ECO</p> <p>- Carxofes i llobarro al forn. Fruita</p>
<p>18 836 104 39 26</p> <p>Amanida completa (encisam, tomaca, carlota, dacsca, formatge fresc i alvocat) A9 I11 I7 Lasanya casolana de soja texturitzada A9 A1 A14 A13 A10 A12 I11 I7 I6 Guarnició: albergínies molones arrebossades A1 A7 A10 A14 I6 I7 Fruita de temporada</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p>19 686 53 25 41</p> <p>Crema de verdures de temporada Llom de porc amb salsa de nata, ceba i xampinyó A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11 Guarnició: creïlles duquesa Fruita de temporada</p> <p>- Ous trencats amb salmó. Fruita</p>	<p>20 703 61 41 30</p> <p>Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Xulles de titot I8 I5 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Calamars enfarinats amb xampinyons</p>	<p>21 602 56 31 28</p> <p>Guisat de patates amb verdures de temporada Abadejo enfarinat cassolà A8 A1 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnició: amanida amb edamames A14 I6 Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragut de vedella. Fruita</p>	<p>22 664 60 27 33</p> <p>Sopa d'arròs integral Truita de carabasseta A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO</p> <p>- Bacallà al forn amb amanida. Fruita</p>
<p>25 783 87 36 33</p> <p>Llenties amb verdures ECO A1 A3 I6 I9 Regirat d'ou amb creïlla i bacon A7 A3 I2 I5 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	<p>26 754 88 31 29</p> <p>Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Aladros enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnició: faves saltejades I6 I10 Fruita de temporada</p> <p>- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita</p>	<p>27 658 41 45 35</p> <p>Ensalada de creïlla mediterrània (creïlla, cherry, cogombre, olives negres, formatge feta) A9 I11 I7 Pollastre rostit I5 I7 I8 Guarnició: panotxa de dacsca Fruita de temporada</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>	<p>28 669 75 28 28</p> <p>Estofat de cigrons amb xoriç I11 I2 I5 I8 I7 I6 Truita francesa amb tomaca natural A7 I7 Guarnició: coleslaw (amanida de col) A7 I7 Fruita ECO</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita</p>	<p>29 703 89 17 29</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Hummus d' alvocat amb natxos A3 I6 Guarnició: amanida de temporada Núvol de maduixes casolà A9 I7 I11</p> <p>- Truita d'espinacs i formatge. Fruita</p>

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

I10 - Quilocaloríes I11 - Proteïnes I12 - Carbohidrats I13 - Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I15 - 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

