



RICOCHF



Menú basal - octubre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



05 736 67 23 43 Crema de zanahoria ECO con tostones caseros A1 Lomo de cerdo (cinta) en salsa I7 I5 I8 I2 Guarnición: patata dado Fruta de temporada - Migas de coliflor con huevo. Fruta	06 739 87 27 31 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	07 614 63 24 28 Macarrones integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Merluza jugosa con salsa A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Quiche de verduras. Fruta	08 658 86 20 25 Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) A1 A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	02 678 53 35 36 Gratén de patata, boniato y puerro A9 I11 I7 Ternera en salsa I5 I8 I7 I11 Guarnición: ensalada de lechuga, rabanitos y zanahoria ECO Fruta de temporada - Crema y panini de jamón y queso. Fruta
19 677 54 35 33 Sopa de fideos integrales A1 A7 A10 A14 I6 I7 I2 I5 I8 Hamburguesa de pollo A3 A9 I8 I5 I7 I11 I6 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Bacalao con patatas y espinacas. Fruta	13 657 76 18 30 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 I11 I7 Espaguetis integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 A3 I6 I9 Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 746 90 34 26 Arroz tres delicias casero A7 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I8 I11 Bacalao en salsa de tomate y guisantes A8 A3 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	15 603 42 28 33 Crema de calabacín Dados de pavo al curry suave A9 I11 I7 I5 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta	16 663 80 28 22 Alubias pintas con verduras I6 I10 Tortilla francesa con "pan tumaca" A7 A1 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta
26 678 102 15 22 Arroz banda A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus de garbanzos A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pescado con verduras al papillote. Fruta	20 653 87 28 20 Guisado de patata con verduras A3 I6 Panini casero de soja A1 A13 A14 A12 A9 I6 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	21 798 75 34 39 Estofado de garbanzos con chorizo I11 I2 I5 I8 I7 I6 I13 Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	22 702 82 21 31 Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8 Guacamole con nachos Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	23 639 77 33 23 Lentejas con verduras ECO A1 I6 I9 Merluza con salsa de tomate A8 I8 I7 Guarnición: bastones de zanahoria ECO Fruta de temporada - Pollo al curry con cous cous. Fruta
27 734 74 34 31 Alubias blancas de la abuela A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO - Berenjena rellena. Fruta	28 601 46 30 32 Patatas a la importancia A3 I6 Jamoncitos de pollo en salsa I8 I7 I5 Guarnición: mazorca de maíz Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 801 69 31 38 Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Abadejo en salsa suave de pimiento A9 A8 I7 I8 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta	30 745 76 18 41 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 A9 I2 I5 I6 I7 I8 I11 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. 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. Sonia Aroca TSD 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

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

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



RICOCHF



Menú basal - octubre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



05 <
--

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

I2 - Cerdó I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

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