



RICOCHF

Menú basal - noviembre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



02 528 38 30 26

Sopa de fideos integrales A1 A7 A10 A14 I5 I7 I8 I6 I2
Rotti de pavo en salsa de manzana A14 A1 A3 A9 I6 I7 I11 I5 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Hamburguesa mixta con parrillada. Fruta

09 754 62 35 41

Gratén de patata, boniato y cebolla A9 I11 I7
Magro en salsa I5 I2 I8 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

16 642 77 34 22

Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7
Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9
Guarnición: maíz y zanahoria salteados
Fruta de temporada

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

23 510 40 21 31

Guisado de costillas A3 I8 I5 I2 I7 I6
Tortilla de champiñones A3 A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Quiche de verduras. Fruta

30 612 71 23 26

Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta

03 485 44 17 24

Garbanzos con verduras y cous cous A1 A10 A14 A3 I6 I13
Tortilla de calabacín A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

10 640 80 27 20

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6
Quesadilla de jamón A1 A12 A14 A9 I6 I7 I11 I2 I5 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tortilla francesa con tomate, queso fresco y orégano

17 519 44 18 30

Guisado de patatas con verduras de temporada
Tortilla francesa con cuña de queso semicurado A9 A7 I7 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ensalada de quinoa. Fruta

24 715 61 41 32

Macarrones integrales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6
Merluza en salsa A8 I8 I7
Guarnición: guisantes salteados I6
Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7

04 765 92 25 30

Arroz de otoño con boniato y champiñones
Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A13 A14 A1 A12 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7

- Pavo con col al pimentón. Fruta

11 615 77 19 24

Macarrones integrales con salsa de verduras y pollo A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 I5
Hummus de garrofón y remolacha con nachos I6 I10
Guarnición: ensalada con aguacate
Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

18 680 86 29 21

Arroz milanese con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7
Filete de palometa en salsa A4 A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Quiche de tofu con cúrcuma y champiñones. Fruta

25 804 124 22 22

Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7
Crispy nuggets caseros de garbanzos con tomate A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I13
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta

05 740 92 38 25

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

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

12 697 72 28 33

Arroz a la hortelana
Salmón en salsa A8 I7 I8
Guarnición: calabacín rebozado casero A1 A7 A10 A14 I7 I6
Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

06 582 65 23 25

Crema de calabaza y puerro ECO
Contramuslo de pollo strogonoff A9 I11 I5 I8 I7
Guarnición: cascós de patata ECO al horno
Fruta ECO

- Cous cous vegetal. Fruta

13 684 74 27 30

Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 I13
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Calamares enharinados con champiñones

20 803 91 27 35

Espaguetis integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7
Croquetas de pollo A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I5 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Batido casero de fruta A9

- Fajitas de pollo con verduras. Fruta

19 517 44 18 29

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6
Revuelto de tomate A7 I7
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Hervido valenciano y salmón. Fruta.

27 767 84 24 38

Crema de verduras ECO
Pollo al horno con patatas asadas I8 I8 I7 I5
Guarnición: lechuga, col y zanahoria ECO
Fruta ECO

- Salmón con calabacín. 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 cáscara A14 - Soja

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

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

RICOCHF - B40585887 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - N° de Colegiado: Col. n° 2564 TDS



RICOCHF

Menú basal - novembre

Colegio Ntra. Sra del Socorro



02 528 38 30 26 Sopa de fideus integrals A1 A7 A10 A14 I5 I7 I8 I6 I2 Roti de gall dindi en salsa de poma A14 A1 A3 A9 I6 I7 I11 I5 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Hamburguesa mixta amb graellada. Fruita	03 485 44 17 24 Cigrons amb verdures i cuscús A1 A10 A14 A3 I6 I13 Truita de carabasseta A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	04 765 92 25 30 Arròs de tardor amb moniato i xampinyons Samfaina tradicional amb soja texturitzada i creïlles al forn A3 A13 A14 A1 A12 I6 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Pavo amb col al pebre roig. Fruita	05 740 92 38 25 Llentilles a la jardineria A1 A3 I6 I9 Aladrosos enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	06 582 65 23 25 Crema de carabassa i porro ECO Contracua de pollastre stroganoff A9 I11 I5 I8 I7 Guarnició: cacs de creïlla ECO rostida Fruita ECO - Cous cous vegetal. Fruita
09 754 62 35 41 Gratén de creïlla, moniato i ceba ECO A9 I11 I7 Magre en salsa I5 I2 I8 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	10 640 80 27 20 Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Quesadilla de pernil dolç i formatge A1 A12 A14 A9 I6 I7 I11 I2 I5 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Truita francesa amb tomaca i formatge fresc	11 615 77 19 24 Macarrons integrals amb salsa de verdures i pollastre A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 I5 Hummus de garrofó i remolatxa amb nachos I6 I10 Guarnició: amanida amb advocat Fruita de temporada - Llom amb graellada de verdures. Fruita	12 697 72 28 33 Arròs a l'hortelana Salmó en salsa A8 I7 I8 Guarnició: carabasseta arrebossada casolana A1 A7 A10 A14 I7 I6 Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Pollastre amb poma i verdures. Fruita	13 684 74 27 30 Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6 I13 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Calamars enfarinats amb xampinyons
16 642 77 34 22 Moje murcià (tomata, olives, tonyina, ou dur) A8 A7 I8 I7 Llentilles amb verdures A1 A3 I6 I9 Guarnició: blat de moro i pastanaga saltats Fruita de temporada - Wok de vedella amb verdures thai. Fruita	17 519 44 18 30 Guisat de creïlles amb verdures Truita francesa amb formatge semicurat A9 A7 I7 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Amanida de quinoa. Fruita	18 680 86 29 21 Arròs milanesa amb daus de magre I8 I2 I5 I6 I7 Filet de peix en salsa A4 A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Quiche de tofu amb cúrcuma i xampinyons. Fruita	19 517 44 18 29 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6 Remenat d'ou amb tomaca A7 I7 Guarnició: creïlles forneres (al forn) Fruita de temporada - Bullit valencià i salmó. Fruita.	20 803 91 27 35 Espaguetis integrals amb tomàquet i tonyina A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7 Croquetes de pollastre A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I5 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Batut casolà de fruita A9 - "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita
23 510 40 21 31 Guisat de costelles A3 I8 I5 I2 I7 I6 Truita de xampinyons A3 A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Quiche de verdures. Fruita	24 715 61 41 32 Macarrons integrals amb tomaca, bròcoli i formatge A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6 Lluç en salsa A8 I8 I7 Guarnició: pèsols saltats I6 Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Truita de carxofes amb torrada. Fruita	25 804 124 22 22 Arròs del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7 Crispy nuggets casolans de cigrons amb tomaca A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Menestra amb alls i llom. Fruita	26 717 72 34 30 Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Abadejo enfarinat cassolà A8 A1 A10 A14 A3 A4 A11 I8 I7 I6 Guarnició: samfaina casolana Fruita de temporada - Crema de carabassa i porro ECO	27 767 84 24 38 Pollastre al forn amb creïlles torrades I8 I8 I7 I5 Guarnició: lechuga, col i zanahoria ECO Fruita ECO - Salmó amb carabasseta. Fruita
30 612 71 23 26 Gaspatxo manxec (tortes cenceryas, pollastre) A1 A3 I5 I7 I8 Truita francesa A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bledes amb ou i nous. 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

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 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - N° de Colegiado: Col. n° 2564 TDS