



RICOCHF



Menú basal - enero



Col·legi Sant Roc



12 679 66 39 29

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Salmón al horno A8 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

13 794 91 21 37

Macarrones A1 A7 A9 A3 A14 A10 I11
boloñesa I8 I5 I7 I2 I6
Rabas enharinadas A1 A4 A7 A8 A9 A11
caseras I11 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

14 580 54 17 32

Crema bretona (alubias A9 I6 I7
blancas y puerros) I11 I10
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

15 595 53 29 28

Hervido valenciano (patata, zanahoria, I6
cebolla y judía verde)
Pavo al curry suave A9 A1 A10 A14 I11
con cous-cous I6 I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta

16 694 74 19 35

Arroz integral a la cubana con huevo A7
duro I7
Longanizas A3 A9 I5 I2 I7 I8 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

19 796 84 38 33

Tallarines carbonara A9 A1 A7 A14 A10
Bacalao en salsa mery (ajo y A4 A8 A11
perejil) I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sandwich de queso, salmón y manzana

20 688 50 32 41

Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7
Lomo de cerdo (cinta) a la A9 I11 I2 I5
vasca I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Natillas de vainilla A9 I11 I7

- Pavo con col al pimentón. Fruta

21 666 80 26 27

Ensalada completa con atún A8 I8 I7
Arroz milanese con taquitos I8 I2 I5 I6
de magro I7
Guarnición: queso fresco A9 I11
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

26 755 84 25 36

Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7
Tortilla de queso A9 A7 I7 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

27 547 60 24 23

Puré de verduras de temporada
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 A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2
fideos 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

30 694 87 32 22

Alubias blancas guisadas con A3 I10
verduras I6
Pizza de york y A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2
queso 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 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 - gener



Col·legi Sant Roc



12 679 66 39 29 Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6 Salmó al forn A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Pollastre amb poma i verdures. Fruita	13 794 91 21 37 Macarrons a la bolonyesa A1 A7 A9 A3 A14 A10 I11 I8 I5 I7 I2 I6 Rabans enfarinades A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	14 580 54 17 32 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	15 595 53 29 28 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 Polit amb salsa de curri A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita	16 694 74 19 35 Arròs integral a la cubana amb ou A7 I7 Llonganisses A3 A9 I5 I2 I7 I8 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Wok de verdures amb soja text. Fruita
19 796 84 38 33 Tallarins a la carbonara A9 A1 A7 A14 A10 Bacallà amb salsa mery (all i julivert) A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Sandvitx de formatge, salmó i poma	20 688 50 32 41 Marmitako de rap A3 A8 A11 A4 I8 I7 Llom de porc a la vasca A9 I11 I2 I5 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Natilla de vainilla A9 I11 I7 - Pavo amb col al pebre roig. Fruita	21 666 80 26 27 Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7 Arròs milanesa amb daus de magre I8 I2 I5 I6 I7 Guarnició: formatge fresc A9 I11 Fruita de temporada - Regirat de pernil i xampinyons. Fruita	22 627 67 28 27 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Truita amb companatge de polit A7 I8 I5 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	23 566 57 24 25 Crema de carbasseta i carlota ECO Pit de pollastre a la crema A9 I5 I7 I11 I8 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita
26 755 84 25 36 Arròs del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7 Truita de formatge A9 A7 I7 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Magre amb cherry. Fruita	27 547 60 24 23 Puré de verdures de temporada Cua de pollastre al forn amb poma I5 I8 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 Abadejo 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 fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Carxofes i llobarro al forn. Fruita	30 694 87 32 22 Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I5 I7 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·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@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia