



RICOCHF

Menú basal - diciembre

Col·legi Sant Roc



01 794 81 26 40

Macarrones integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6

Lomo de cerdo (cinta) en salsa I7 I2 I5 I8

Guarnición: ensalada ecológica

Fruta de temporada

- Hervido valenciano con huevo poché. Fruta

02 692 75 26 31

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Tortilla de calabacín A7 I7

Guarnición: judías verdes salteadas I6

Fruta de temporada ecológica

- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta

03 603 51 29 30

Crema de guisantes con huevo picado A7 A3 I7 I6

Pollo al chilindrón (con salsa casera de pimiento, tomate y cebolla) I7 I8 I5

Guarnición: patatas panaderas (al horno)

Gelatina

- Salmón con verduras. Fruta

04 670 88 29 19

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

05 804 107 22 30

Paella valenciana con alcachofas I5 I7 I8 I6 I10

Rabas enharinadas caseras A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta



09 653 65 34 29

Lentejas ecológicas de la abuela A3 A1 I2 I5 I7 I8 I9 I6

Tortilla de atún A8 A7 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Sopa de fideos y alitas de pollo. Fruta

10 642 79 24 25

Arroz milanese con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7

Queso fresco A9 I11 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

11 597 62 25 28

Guisado de patatas con majado A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11

Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 A4 A11 I7 I8

Guarnición: edamame A14 I6

Fruta y/o yogur natural A9

- Coliflor especiada con atún. Fruta

12 580 58 28 26

Sopa de pescado con estrellitas A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8

Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7

Guarnición: cascos de patata asada

Fruta de temporada ecológica

- Salmón con calabacín. Fruta

15 722 90 37 24

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9

Salmón al horno al eneldo, miel y naranja A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Wok de pollo con verduras. Fruta

16 705 85 30 26

Ensalada completa (lechuga, tomate, aceitunas, atún, maíz, huevo duro) A8 A7 I7 I8

Arroz a banda (arroz integral) A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6

Fruta y/o yogur natural A9

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

17 571 83 26 14

Crema de calabaza ECO

Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Hervido valenciano con huevo poché. Fruta

18 693 60 37 30

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Jamonicos de pollo al horno en pepitoria A5 A13

Guarnición: champiñones salteados

Fruta de temporada

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

19 675 65 27 28

Espaguetis integrales a la carbonara de york y nata A9 A1 A7 A10 A14 I2 I5 I11 I6 I8 I7

Tortilla francesa A7 I7

Guarnición: guisantes salteados I6

Postre especial de cumpleaños A5 A7 A9 A13

- Berenjena rellena. Fruta

22 893 77 40 45

Sopa de Navidad (con pasta maravilla) A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6

Hamburguesa completa (pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I2 I11 I6

Guarnición: patatas fritas

Bolitas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 navideñas I7 I6 I6 I11 I7

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo 2 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 - B4058587 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia





RICOCHF

Menú basal - desembre

Col·legi Sant Roc



01 794 81 26 40

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Llom de porc amb salsa I7 I2 I5 I8
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou poché. Fruita

02 692 75 26 31

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
Truita de carabasseta A7 I7
Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6
Fruita de temporada ecològica

- Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita

03 603 51 29 30

Crema de pèsols amb ou A7 A3 I7 I6
Pollastre al xilindró (amb salsa casolana de pebrot, tomaca i ceba) I7 I8 I5

Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Gelatina

- Salmó amb verdures. Fruita

04 670 88 29 19

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
Fruita de temporada

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

05 804 107 22 30

Paella valenciana amb carxofes I5 I7 I8 I6 I10
Rabas enfarinades casolanes A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita



09 653 65 34 29

Llenties ecològiques de la iaia A3 A1 I2 I5 I7 I8 I9 I6
Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Sopa de fideus i ales de pollastre. Fruita

10 642 79 24 25

Arròs milanesa amb daus de magre I8 I2 I5 I6 I7
Formatge fresc A9 I11 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de carlot i truita. Fruita

11 597 62 25 28

Guisat de creïlles amb picada A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11
Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 A4 A11 I7 I8
Guarnició: edamame A14 I6
Fruita i/o iogurt natural A9

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

12 580 58 28 26

Sopa de peix amb estreletes A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8
Cua de pollastre al forn amb poma I5 I8 I7
Guarnició: cascs de creïlla rostida
Fruita de temporada ecològica

- Salmó amb carabasseta. Fruita

15 722 90 37 24

Llenties amb verdures ECO A1 A3 I6 I9
Salmó al forn a l'anet, mel i taronja A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Wok de pollastre amb verdures. Fruita

16 705 85 30 26

Amanida completa (encisam, tomata, olives, tonyina, dacs, ou dur) A8 A7 I7 I8
Arròs a banda (arròs integral) A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6
Fruita i/o iogurt natural A9

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

17 571 83 26 14

Crema de carabassa ECO
Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou poché. Fruita

18 693 60 37 30

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6
Cuixetes de pollastre al forn en pepitòria A5 A13
Guarnició: xampinyons saltejats
Fruita de temporada

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

19 675 65 27 28

Espaguetis integrals a la carbonara amb york i nata A9 A1 A7 A10 A14 I2 I5 I11 I6 I8 I7
Truita francesa A7 I7
Guarnició: pèsols saltats I6
Postre especial d'aniversari A5 A7 A9 A13

- Albergínia farcida. Fruita

22 893 77 40 45

Sopa de Nadal (amb pasta meravel·la) A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6
Hamburguesa completa (pa, burger mixta, enciam, tomàquet i formatge) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Guarnició: creïlles fregides
Boletes A1 A7 A9 A10 A13 A14
nadalengues I11 I7 I6 I6 I11 I7

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

La recomanació de sopar són els plats detallats en la franja blava inferior. El menú diari ja acompanyat d'una ració de pa, oferint-se pa integral mínim 2 vegades per setmana

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacaüet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sesam 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano
RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

