



RICOCHF



Menú basal - octubre

Col·legi Sant Roc



06 605 48 26 34 Guisado de patata con verduras A3 I6 Lomo de cerdo (cinta) en salsa 18 I2 I7 I5 Guarnición: edamame A14 I6 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	07 635 59 33 27 Alubias estofadas mar y montaña (con sepia) A4 A8 I8 I10 I6 I7 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada ecológica - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	08 739 98 19 29 Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) A1 A8 con lascas de pan integral tostado I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Horchata Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo	09 726 98 25 25 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de caballa A8 I7 I8 Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	03 595 54 29 28 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Pavo al curry suave con A9 A1 A10 A14 I11 cous-cous I6 I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
13 578 56 22 28 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Tortilla de atún y montadito de tomate A7 A8 A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 761 85 42 28 Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Ternera en salsa I5 I8 I7 I11 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	15 636 54 32 30 Macarrones integrales con A9 A1 A7 A3 salsa de verduras gratinados A10 A14 I7 I11 I6 Bacalao en salsa de pimiento Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 I7 I11 - Crema y panini de jamón y queso. Fruta	16 734 102 14 29 Arroz a banda (con frutos del mar) (1º) A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus cremoso con miel y queso A3 A9 feta, acompañado de nachos I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	17 521 45 22 28 Crema de verduras de temporada Pollo a l'ast I8 I7 I5 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 705 75 29 32 Fideos a la cazuela de pescado (meloso) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6 Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	21 983 156 39 21 Crema de calabaza ECO Ricochef bowl: Pollo marinado, quinoa, patatas, brócoli, manzana y salsa de ciruela I5 I7 I8 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	22 772 73 35 37 Potaje de garbanzos A9 I6 I11 I11 I8 estofados con chorizo I5 I2 I7 Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	23 737 85 23 32 Tricolor de verduras A6 Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8 Guarnición: ensalada de aguacate y pico de gallo Yogur natural A9 I11 I7 - Crema de verduras con jamón y picatostes	24 767 82 39 31 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Pavo con col al pimentón. Fruta
27 641 78 27 24 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Pollo karaage (pollo crujiente japonés horneado) A1 A10 A14 I6 I8 I7 I5 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	28 681 79 28 25 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I6 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 693 87 44 17 Espaguetis con boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A12 A13 I6 Merluza a la provenzal A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 692 80 27 28 Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Calamares en salsa de tomate A4 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	31 701 46 28 43 Sopa de ave A1 A7 I8 I5 I7 Albóndigas mixtas en salsa jardinera A3 A14 I6 I5 I7 I8 I11 I2 Guarnición: snack de garbanzos A3 especiados I6 Fruta de temporada Pizza casera capresse

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre 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 - Cero I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF



Menú basal - octubre

Col·legi Sant Roc



06 605 48 26 34

Guisat de creïlla amb verdures A3 I6
Llom de porc amb salsa I8 I2 I7 I5
Guarnició: edamame A14 I6
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

07 635 59 33 27

Fesols estofats mar i muntanya A4 A8 I8 I10
(amb sépia) I6 I7
Trita de formatge A9 A7 I7 I11
Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega
Fruita de temporada ecològica

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

13 578 56 22 28

Crema bretona (fesols blancs i A9 I6 I7 I11
porros) I10
Trita de tonyina i montadet de A7 A8
tomaca A1
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

14 761 85 42 28

Llenties amb verdures ECO A1 A3 I6 I9
Vedella amb salsa I5 I8 I7 I11
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

20 705 75 29 32

Fideus a la cassola A1 A3 A4 A7 A8 A10
de peix (melós) A11 A14 I7 I8 I6
Quiche de verdures i A3 A7 A9 A14 I7 I11
tofu I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Albergínia fardida. Fruita

21 983 156 39 21

Crema de carabassa ECO
Ricochef bowl: Pollastre marinat, quinoa, I5
creïlles, bròcoli, poma i salsa de pruna I7 I8
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

27 641 78 27 24

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i I6
batxoqueta)
Pollastre karaage (pollastre A1 A10 A14
cruixent japonès enformat) I6 I8 I7 I5
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

28 681 79 28 25

Guisat de fesols amb verdures A3 I6 I10
Trita de creïlles A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Magre amb cherry. Fruita

01 652 72 25 28

Arròs integral tres delícies (ou, A7 A1
verdures) amb salsa de soja A14 I7 I6
Lluç sucós amb salsa A8 A2 A3 A7 A9
tàrtara lleugera I11 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

02 726 98 25 25

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6
Guarnició: amanida amb verat A8 I7 I8
Fruita de temporada

- Crema de carlota i truita. Fruita

03 595 54 29 28

Crema de ceba i carlota ECO i creïlla
Polit amb salsa de curri A9 A1 A10 A14
suau amb cous-cous I11 I6 I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

08 739 98 19 29

Arròs al forn A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5
(1°) I11
Titaina valenciana del Cabanyal A1 A8
(Tonyina) amb pa integral torrat I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Orxata
Dip d'humus de carbassa amb natxos i bolets
de pollastre



13 578 56 22 28

Crema bretona (fesols blancs i A9 I6 I7 I11
porros) I10
Trita de tonyina i montadet de A7 A8
tomaca A1
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

14 761 85 42 28

Llenties amb verdures ECO A1 A3 I6 I9
Vedella amb salsa I5 I8 I7 I11
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

15 636 54 32 30

Macarrons integrals amb A9 A1 A7 A3
salsa de verdures gratinats A10 A14 I7 I11
I6
Abadejo en salsa de pimentó
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt A9 I7 I11

- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita

16 734 102 14 29

Arròs a banda (1°) A3 A4 A11 A8 I8 I7
Hummus cremós amb mel i A3 A9
formatge feta, acompanyat de I11 I7
natxos I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

17 521 45 22 28

Crema de verdures de temporada
Pollastre a l'ast I8 I7 I5
Guarnició: pimentons confitats
Fruita de temporada

- Crema de carlota i truita. Fruita

20 705 75 29 32

Fideus a la cassola A1 A3 A4 A7 A8 A10
de peix (melós) A11 A14 I7 I8 I6
Quiche de verdures i A3 A7 A9 A14 I7 I11
tofu I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Albergínia fardida. Fruita

21 983 156 39 21

Crema de carabassa ECO
Ricochef bowl: Pollastre marinat, quinoa, I5
creïlles, bròcoli, poma i salsa de pruna I7 I8
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

22 772 73 35 37

Potatge de cigrons estofats A9 I6 I11 I11 I8
amb xoriço I5 I2 I7
Ous farcits d'amanida russa A8 A7 I6 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita

23 737 85 23 32

Tricolor de verdures A6
Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8
Guarnició: ensalada d'alvocat i escaig de gall
Iogurt natural A9 I11 I7

- Crema de verdures amb pernil i crostons

24 767 82 39 31

Llenties amb verdures A1 A3 I6 I9
Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8
Guarnició: bastons de moniato A6
Fruita de temporada

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

27 641 78 27 24

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i I6
batxoqueta)
Pollastre karaage (pollastre A1 A10 A14
cruixent japonès enformat) I6 I8 I7 I5
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

28 681 79 28 25

Guisat de fesols amb verdures A3 I6 I10
Trita de creïlles A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Magre amb cherry. Fruita

29 693 87 44 17

Espaguetis amb bolonyesa A1 A7 A14
vegetal (soja texturitzada) A12 A13 I6
Lluç a la provençal A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

30 692 80 27 28

Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10
Calamars en salsa de tomaca A4 A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

31 701 46 28 43

Sopa d'au A1 A7 I8 I5 I7
Mandonguilles mixtes A3 A14 I6 I5 I7 I8
en salsa I11 I2
Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6
Fruita de temporada

- Pizza casera capresse

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

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

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia