



RICOCHF

Menú basal - marzo

Col·legi Sant Roc



02 668 77 26 27

Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6
Merluza encebollada A8 I7 I8
Guarnición: guisantes salteados I6
Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

03 789 92 43 26

Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ragut de ternera. Fruta

04 808 109 27 28

Arros brut mallorquí (magro, champiñones y calabaza) I5 I7 I8 I2
Coca de sobrasada, queso y miel A1 A3 A6 A9 A10 A14 I7 I11 I2 I5 I6 I8
Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) A8 I7 I8
Flan de vainilla A9 I11 I7

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

05 639 73 25 25

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10
Dados de pavo al curry A9 A1 A10 A14 I11
suave con cous cous I6 I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

06 652 67 28 29

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Tortilla de atún A8 A7 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

09 722 76 30 33

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Pincho de tortilla de patatas con all i oli A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 857 63 39 44

Espaguetis integrales A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6
boloñesa
Bacalao en salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8
Guarnición: habas salteadas I6
Yogur natural A9 I11 I7

- Coliflor especiada con atún. Fruta

11 599 56 27 29

Crema de calabacín y zanahoria ECO
Contramuslo de pollo al chilindrón (salsa casera de pimiento, tomate, cebolla) I7 I8 I5
Guarnición: patatas panaderas con queso A9 I11 I7
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

12 613 66 31 22

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6
Cabeza de lomo rustida al horno en salsa I7 I8 I5 I2
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Musaka de berenjena. Fruta

13 656 86 19 25

Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz y queso fresco) A9 I7 I11
Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7
Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

16 723 83 20 34

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

- Calamares enharinados con champiñones

17 561 45 28 29

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Jamoncitos de pollo al horno I5 I7 I8
Guarnición: cascos de patata asada
Fruta de temporada

- Rotti de pavo en salsa de arándanos

18 674 76 37 25

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9
Abadejo al horno A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Boquerones rebozados con tomate aliñado



23 503 43 22 27

Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7
Tortilla de calabacín A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

24 658 47 29 37

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10
Ternera en salsa I5 I8 I7 I11
Guarnición: patata dado
Fruta de temporada

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

25 736 80 30 30

Sopa de ave con estrellitas A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I6
Hamburguesa completa A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I11 I6 I2
(pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso)
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

26 728 82 34 30

Arroz milanese con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7
Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8
Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta

27 722 80 28 32

Garbanzos con calabaza I6
Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Gelatina

- Ensalada de quinoa. Fruta

30 748 79 28 32

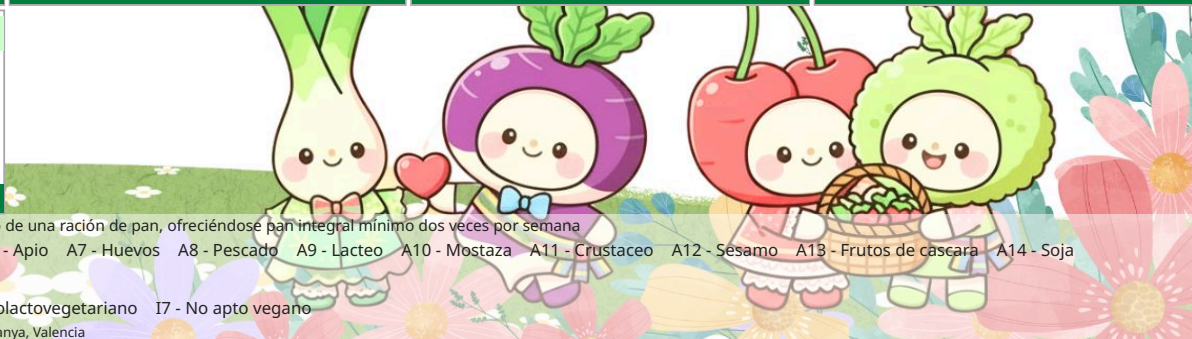
Macarrones integrales con salsa Alfredo (nata, queso y cebolla) A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
Salmón a la naranja A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

31 843 86 33 39

Empedrado de legumbres A3 I6 I10
Jamoncitos de pollo al horno I5 I7 I8
Guarnición: maíz salteado
POSTRE PASCUERO A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10 I7 I6 I11

- Pavo con col al pimentón. 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@riconchef.es C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú basal - març

Col·legi Sant Roc



02 668 77 26 27

Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6

Lluç amb ceba A8 I7 I8

Guarnició: pèsols saltats I6

Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnochis. Fruita

03 789 92 43 26

Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Ragut de vedella. Fruita

04 808 109 27 28

Arròs brut mallorquí (magre, xampinyons i carabassa) I5 I7 I8 I2

Coca de sobressada, formatge i mel A1 A3 A6 A9 A10 A14 I7 I11 I2 I5 I6 I8

Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina) A8 I7 I8

Flam de vainilla A9 I11 I7

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

05 639 73 25 25

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxqueta) I6 I10

Daus de gall dindi al curri A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

06 652 67 28 29

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Truita de tonyina A8 A7 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

09 722 76 30 33

Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6

Pintxo de truita de creïlles amb all i oli A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 857 63 39 44

Espaguetis integrals a la bolonyesa A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6

Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8

Guarnició: faves saltejades I6

Iogurt natural A9 I11 I7

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

11 599 56 27 29

Crema de carbasseta i carlota ECO

Contramuslo de pollastre al xilindró (salsa casolana de pebrot, tomaca, ceba) I7 I8 I5

Guarnició: creïlles forneres amb formatge A9 I11 I7

Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

12 613 66 31 22

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6

Cap de llom al forn en salsa I7 I8 I5 I2

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Musaka de albergínia. Fruita

13 656 86 19 25

Amanida completa (encisam, tomaca, dacs i formatge fresc) A9 I7 I11

Arròs del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7

Fruita de temporada

- Magre amb cherry. Fruita

16 723 83 20 34

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 I8

Llonganisses A3 A9 I5 I2 I7 I8 I11

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Calamars enfarinats amb xampinyons

17 561 45 28 29

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Cuixetes de pollastre al forn I5 I7 I8

Guarnició: cascs de creïlla rostida

Fruita de temporada

- Rotti de gall dindi amb salsa de nabius

18 674 76 37 25

Llentilles amb verdures ECO A1 A3 I6 I9

Bacallà al forn A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Aladroc arrebossats amb tomaca



23 503 43 22 27

Marmitako de rap A3 A8 A11 A4 I8 I7

Truita de carabasseta A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

24 658 47 29 37

Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10

Vedella amb salsa I5 I8 I7 I11

Guarnició: creïlla a daus

Fruita de temporada

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

25 736 80 30 30

Sopa d'au amb estrelletes A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I6

Hamburguesa completa (pa, burger mixta, enciam, tomàquet i formatge) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I11 I6 I2

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

26 728 82 34 30

Arròs milanesa amb daus de magre I8 I2 I5 I6 I7

Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 I7 I8

Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6

Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita

27 722 80 28 32

Cigrons amb carabassa I6

Truita francesa amb "pa tomaca integral" A1 A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Gelatina

- Amanida de quinoa. Fruita

30 748 79 28 32

Macarrons integrals amb salsa Alfredo (nata, formatge i ceba) A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6

Salmó a la taronja A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

31 843 86 33 39

Empedrat de llegums A3 I6 I10

Cuixetes de pollastre al forn I5 I7 I8

Guarnició: dacs saltejada

POSTRES DE PASQUA A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10 I7 I6 I11

- Pavo amb col al pebre roig. 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 - Cacaue 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