



RICOCHF

### Menú basal - abril

Col·legi Sant Roc



**01** 781 60 19 52

Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales **A1**

Albóndigas mixtas en salsa jardinera **A3 A14 I6 I5 I7 I8 I11 I2**

Guarnición: patatas fritas

Fruta de temporada

- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta



07-04-2026  
No hay menu asignado

08-04-2026  
No hay menu asignado

09-04-2026  
No hay menu asignado

10-04-2026  
No hay menu asignado

**13** 638 81 23 23

Espirales integrales con tomate y atún **A8 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8**

Solomillo de pollo empanado **A1 A2 A9 A14 I11 I6 I7 I5 I8**

Guarnición: tomate, maíz y aceitunas

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

**14** 678 91 25 22

Arroz tres delicias casero (guisantes, york, zanahoria) **I8 I6 I7 I2 I5**

Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada **A8 I7 I8**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Crema de puerros con panceta críspy. Fruta

**15** 625 66 26 27

Crema de calabacín

Dados de pavo en salsa con cous cous **A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Ensalada de tomate, burrata y aguacate aliñada

**16** 662 66 31 31

Lentejas con chorizo **A9 A1 I5 I2 I7 I6 I8 I11 I9**

Tortilla de tofu **A7 A14 I6 I7**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

-Merluza a la cazuela con patatas. Fruta

**17** 678 86 35 21

Estofado de sepia **A3 A8 A11 A4 I7 I8**

Panini casero de soja gratinado con salsa barbacoa **A1 A13 A14 A12 A9 I6 I11 I7**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Tortilla de coliflor con ensalada. Fruta

**20** 583 59 22 29

Crema de verduras de primavera

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

Guarnición: judías verdes salteadas **I6 I10**

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

**21** 596 53 30 27

Consomé con fideos integrales **A1 A10 A14 I6 I7 I5 I2 I8**

Contramuslo de pollo asado a la manzana **I5 I8 I7**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Salmón con calabacín. Fruta

**22** 598 61 29 23

Alubias blancas guisadas con verduras **A3 I10 I6**

Tortilla de atún **A8 A7 I8 I7**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Alas de pollo con boniato. Fruta

**23** 848 82 30 45

Arroz a la cubana con huevo duro **A7 I7**

Lomo en salsa leonesa (cebolla y champiñones) **I2 I5 I8 I7**

Guarnición: patatas panaderas (al horno)

Yogur natural **A9 I11 I7**

- Pescado con verduras al papillote. Fruta



**29** 694 83 30 28

Lentejas con verduras ECO **A1 A3 I6 I9**

Tortilla de patatas **A7 I7**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta

**30** 762 92 27 31

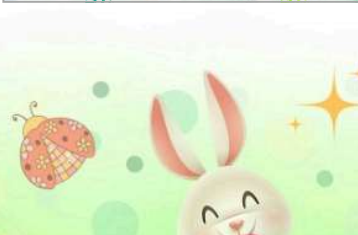
Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, maíz y queso fresco) **A9 A8 I2 I7 I11**

Arroz al horno **A3 A9 A13 I8 I7 I5 I2 I6 I11**

Fruta de temporada

Yogur natural **A9 I11 I7**

- Sandwich de queso, salmón y manzana



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. Sonia Arco Col. nº 2564.

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 - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

**01** 781 60 19 52

Crema de verdures de temporada amb crostons cassolans integrals A1  
 Mandonguilles mixtes en salsa A3 A14 16 15 17 18 I11 I2  
 Guarnició: creïlles fregides  
 Fruita de temporada  
**Salmó a la planxa amb pèsols. Fruita**



07-04-2026  
 No hay menu asignado

08-04-2026  
 No hay menu asignado

09-04-2026  
 No hay menu asignado

10-04-2026  
 No hay menu asignado

**13** 638 81 23 23

Espirals integrals amb tomaca i tonyina A8 A1 A7 A10 A14 16 17 18  
 Filet de pollastre arrebossat A1 A2 A9 A14 I11 16 I7 15 18  
 Guarnició: tomàquet, blat de moro i olives  
 Fruita de temporada  
**- Hamburguesa vegetal. Fruita**

**14** 678 91 25 22

Arròs tres delícies casolà (pèsols, york, carlota) 18 16 17 12 15  
 Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada A8 17 18  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada  
**- Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita**

**15** 625 66 26 27

Crema de carabasseta  
 Daus de titot en salsa amb cous cous A1 A10 A14 16 15 17 18  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada ecològica  
**- Amanida de tomata, berrata i advocat**

**16** 662 66 31 31

Lentilles amb xoriço A9 A1 15 12 17 16 18 I11 19  
 Truita de tofu A7 A14 16 17  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada  
**-Lluç a la cassola amb creïlles. Fruita**

**17** 678 86 35 21

Estofat de sèpia A3 A8 A11 A4 17 18  
 Panini casolà de barbaoca de soja texturitzada gratinat A1 A13 A14 A12 A9 16 I11 17  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada  
**-Truita de coliflor amb amanida. Fruita**

**20** 583 59 22 29

Crema de verdures de primavera  
 Salmó al forn a l'anet, mel i taronja A8 17 18  
 Guarnició: Mongetes verdes saltejades 16 I10  
 Fruita de temporada  
**- Hamburguesa vegetal. Fruita**

**21** 596 53 30 27

Consomé amb fideus integrals A1 A10 A14 16 17 15 12 18  
 Cua de pollastre al forn amb poma 15 18 17  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada ecològica  
**- Salmó amb carabasseta. Fruita**

**22** 598 61 29 23

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 16  
 Truita de tonyina A8 A7 18 17  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada  
**- Ales de pollastre amb moniato. Fruita**

**23** 848 82 30 45

Arròs a la cubana amb ou dur A7 17  
 Llom amb salsa amb lleonesa 12 15 18 17  
 Guarnició: creïlles forneres (al forn)  
 Iogurt natural A9 111 17  
**- Peix amb verdures al "papillot". Fruita**



**29** 694 83 30 28

Lentilles amb verdures ECO A1 A3 16 19  
 Truita de creïlles A7 17  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada  
**- Truita de carxofes amb torrada. Fruita**

**30** 762 92 27 31

Amanida completa (encisam, tomaca, tonyina, dacsa i formatge fresc) A9 A8 18 17 111  
 Arròs al forn (1\*) A3 A9 A13 18 17 15 12 16 111  
 Fruita de temporada  
 Iogurt natural A9 111 17  
**- Sandvitx de formatge, salmó i poma**



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 - Cacaueu 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@ricoCHF.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, València