



RICOCHF



Menú basal - junio



Col·legi Sant Roc



<p>01 718 73 30 32</p> <p>Macarrones integrales boloñesa A1 A9 A14 A7 A10 18 17 16 11 15 12</p> <p>Tortilla de atún A8 A7 18 17</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Mini pizzas de berenjenas. Fruta</p>	<p>02 604 60 28 25</p> <p>Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) 16 110</p> <p>Cabeza de lomo rustida al horno en salsa 12 18 15 17</p> <p>Guarnición: patatas panaderas (al horno)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>	<p>03 801 118 28 22</p> <p>Arroz a la hortelana</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 16</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta ECO</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>04 584 49 30 30</p> <p>Vichysoise con picatostes integrales A9 A1 111 17</p> <p>Pollo al horno con manzana 15 18 17</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Yogur natural A9 111 17</p> <p>- Migas de coliflor con huevo. Fruta</p>	<p>05 704 58 33 37</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Salmón en salsa mery A8 18 17</p> <p>Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 16</p> <p>Fruta ECO</p> <p>- Sopa de fideos y pollo asado. Fruta</p>
<p>08 760 88 46 26</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 16 19</p> <p>Pechuga al horno con mazorca de maíz 18 15 17</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p>09 732 68 24 39</p> <p>Arroz "empedrao" (arroz con alubias blancas) 16 110</p> <p>Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 17</p> <p>Guarnición: tomate pelado y aceitunas negras</p> <p>Leche fresquita con canela y limón A9 111 17</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p>10 732 54 30 47</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza con salsa suave de pimiento A9 A8 111 17 18</p> <p>Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p>11 828 113 33 25</p> <p>Bastones de pan tostado con guacamole y tomate natural A1</p> <p>Espirales integrales boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A13 A5 A10 16</p> <p>Guarnición: ensalada con queso fresco A9 111 17</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Bacalao al horno con ensalada. Fruta</p>	<p>12 541 47 20 30</p> <p>Ensalada de patata, tomate, atún y olivas A8 17 18</p> <p>Tortilla francesa A7 17</p> <p>Guarnición: guisantes salteados 16</p> <p>Fruta ECO</p> <p>- Salmón con verduras. Fruta</p>
<p>15 584 57 26 24</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 17 111 110 16</p> <p>Dados de pavo al curry suave A9 111 17 15 18</p> <p>Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 16</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	<p>16 625 66 28 27</p> <p>Guisado de patatas con majado A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 16 111</p> <p>Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 18 17 16</p> <p>Guarnición: ensalada con edamames A14 16</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p>17 628 82 15 25</p> <p>Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 18 17 16</p> <p>Hummus de garbanzos con nachos A3 16</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Lomo con parrillada de verduras. Fruta</p>	<p>18 697 89 31 25</p> <p>Lentejas con verduras ECO A1 A3 19 16</p> <p>Tortilla del chef A7 17</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta ECO</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p>19 584 56 22 29</p> <p>Arroz integral con tomate</p> <p>Longanizas A3 A9 15 12 17 18 111</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Yogur natural con fruta A9 111 17</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>

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 Aroca Col. nº 2564.

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dióxido 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

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovolactovegetariano 17 - No apto vegano

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





RICOCHF



Menú basal - juny



Col·legi Sant Roc



<p>01 718 73 30 32</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa A1 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2</p> <p>Truita de tonyina A8 A7 I8 I7</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Mini pizzas d'albergínies. Fruita</p>	<p>02 604 60 28 25</p> <p>Amanida de fesols blancs I6 I10</p> <p>Cap de llom al forn en salsa I2 I8 I5 I7</p> <p>Guarnició: creïlles forneres (al forn)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruita</p>	<p>03 801 118 28 22</p> <p>Arròs a l'hortelana</p> <p>Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita ECO</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>04 584 49 30 30</p> <p>Vichyssoise amb crostons integrals A9 A1 I11 I7</p> <p>Pollastre al forn amb poma I5 I8 I7</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Molles de coliflor amb ous. Fruita</p>	<p>05 704 58 33 37</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Salmó amb salsa mery A8 I8 I7</p> <p>Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6</p> <p>Fruita ECO</p> <p>- Sopa de fideus i pollastre rostít. Fruita</p>
<p>08 760 88 46 26</p> <p>Llenties a la jardineria A1 A3 I6 I9</p> <p>Pit de pollastre al forn amb panotxa de dacs A8 I5 I7</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Crema de carlot i truita. Fruita</p>	<p>09 732 68 24 39</p> <p>Arròs "empedrat" (arròs amb fesols blancs) I6 I10</p> <p>Zarangollo (remenat de carabasseta i ceba) A7 I7</p> <p>Guarnició: tomata i olives negres</p> <p>Llet amb canyella i llima A9 I11 I7</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	<p>10 732 54 30 47</p> <p>Crema de carabasseta</p> <p>Lluç amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8</p> <p>Guarnició: creïlles a la lionesa (amb ceba)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</p>	<p>11 828 113 33 25</p> <p>Bastons de pa torrat amb guacamole i tomaca natural A1</p> <p>Espirals integrals bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A1 A7 A14 A13 A5 A10 I6</p> <p>Guarnició: amanida amb formatge fresc A9 I11 I7</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Bacallà al forn amb amanida. Fruita</p>	<p>12 541 47 20 30</p> <p>Ensalada de creïlles, tomata, tonyina i olives A8 I7 I8</p> <p>Truita francesa A7 I7</p> <p>Guarnició: pèsols saltats I6</p> <p>Fruita ECO</p> <p>- Salmó amb verdures. Fruita</p>
<p>15 584 57 26 24</p> <p>Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I7 I11 I10 I6</p> <p>Daus de gall dindi al curri suau A9 I11 I7 I5 I8</p> <p>Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	<p>16 625 66 28 27</p> <p>Guisat de creïlles amb picada A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11</p> <p>Lluç enfarinat cassolà A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6</p> <p>Guarnició: amanida amb edamames A14 I6</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Truita d'espínacs i formatge. Fruita</p>	<p>17 628 82 15 25</p> <p>Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6</p> <p>Hummus de cigrons amb natxos A3 I6</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Llom amb graellada de verdures. Fruita</p>	<p>18 697 89 31 25</p> <p>Llenties amb verdures ECO A1 A3 I9 I6</p> <p>Truita del xef A7 I7</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita ECO</p> <p>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</p>	<p>19 584 56 22 29</p> <p>Arròs integral amb tomaca</p> <p>Llonganisses A3 A9 I5 I2 I7 I8 I11</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Iogurt natural amb fruita A9 I11 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Daus de tofu amb verdures. Fruita</p>

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B4058587 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

