



RICOCHF



Menú basal - mayo



Col·legi Sant Roc



<p><b>04</b>  671  88  17  27</p> <p>Arroz a la hortelana Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>05</b>  805  65  21  46</p> <p>Sopa de cocido madrileño con fideos con garbanzos A1 A7 I5 I8 I6 I2 I7 Calamares a la romana A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I7 I8 I6 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>	<p><b>06</b>  641  84  28  21</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, maíz y queso fresco) A9 A8 I8 I7 I11 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada</p> <p>- Fajitas de pollo con verduras. Fruta</p>	<p><b>07</b>  831  84  44  33</p> <p>Mac and cheese (macarrones integrales) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I11 I7 Merluza en salsa verde (AOVE, harina, ajo y perejil) A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p><b>08</b>  784  83  41  28</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Ragout de ternera en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnición: patata dado Fruta ECO</p> <p>- Bacalao con crema de calabaza. Fruta</p>
<p><b>11</b>  676  70  33  30</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 Guarnición: ensalada con cremoso de aguacate A9 I11 I7 Fruta de temporada</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>	<p><b>12</b>  593  48  28  32</p> <p>Crema de calabacín y puerro Magro en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada</p> <p>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta</p>	<p><b>13</b>  626  61  23  31</p> <p>Macarrones integrales con pisto de verduras A1 A7 A10 A14 I6 I7 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>	<p><b>14</b>  608  75  27  23</p> <p>Arroz con tomate Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8 Guarnición: ensalada con brotes de soja A14 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta</p>	<p><b>15</b>  660  80  28  23</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>
<p><b>18</b>  836  104  39  26</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 I11 I7 Lasaña casera de soja texturizada A9 A1 A14 A13 A10 A12 I11 I7 I6 Guarnición: berenjenas molonas rebozadas A1 A7 A10 A14 I6 I7 Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p><b>19</b>  686  53  25  41</p> <p>Crema de verduras de temporada Lomo de cerdo con salsa de nata, cebolla y champiñón A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11 Guarnición: patatas duquesa Fruta de temporada</p> <p>- Huevos rotos con salmón. Fruta</p>	<p><b>20</b>  657  61  45  23</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Chuletas de pavo I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>	<p><b>21</b>  596  55  30  28</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada con edamames A14 I6 Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragout de ternera. Fruta</p>	<p><b>22</b>  664  60  27  33</p> <p>Sopa de arroz integral Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO</p> <p>- Bacalao al horno con ensalada. Fruta</p>
<p><b>25</b>  783  87  36  33</p> <p>Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Revuelto de patata y bacon A7 A3 I2 I5 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	<p><b>26</b>  754  88  31  29</p> <p>Espaguetis integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Boquerones enharinados caseros A1 A8 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnición: habas salteadas I6 I10 Fruta de temporada</p> <p>- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta</p>	<p><b>27</b>  593  53  39  25</p> <p>Crema de verduras de temporada Pollo asado I5 I7 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p><b>28</b>  669  75  28  28</p> <p>Estofado de garbanzos con chorizo I11 I2 I5 I8 I7 I6 Tortilla francesa con tomate natural aliñado A7 I7 Guarnición: coleslaw (ensalada de col) A7 I7 Fruta ECO</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos. Fruta</p>	<p><b>29</b>  703  89  17  29</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Hummus de aguacate con nachos A3 I6 Guarnición: ensalada de temporada Nube de fresas casero A9 I7 I11</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. 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. n.º 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





RICOCHF



# Menú basal - maig



Col·legi Sant Roc



**04** 671 88 17 27

Arròs a l'hortelana  
 Truita de creïlles **A7 I7**  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

**05** 805 65 21 46

Sopa de fideus amb cigrons **A1 A7 I5 I8 I6 I2 I7**  
 Calamars a la romana **A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I7 I8 I6 I11**  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

**06** 641 84 28 21

Amanida completa (encisam, tomaca, tonyina, dacs i formatge fresc) **A9 A8 I8 I7 I11**  
 Llenties amb verdures i arròs **A1 I6 I9**  
 Guarnició: panotxa de dacs  
 Fruita de temporada

- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita

**07** 831 84 44 33

Mac and cheese (macarrons integrals) **A1 A9 A10 A14 A7 I6 I11 I7**  
 Lluç en salsa verda **A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6**  
 Guarnició: pèsols saltats **I6**  
 Iogurt natural **A9 I11 I7**

- Bledes amb ou i nous. Fruita

**08** 784 83 41 28

Guisat de fesols amb verdures **A3 I10 I6**  
 Ragout de vedella en salsa **I5 I11 I7 I8 I6**  
 Guarnició: creïlla a daus  
 Fruita ECO

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

**11** 676 70 33 30

Llentilles a la jardineria **A1 A3 I9 I6**  
 Truita de tonyina **A8 A7 I8 I7**  
 Guarnició: amanida amb cremós d'alvocat **A9 I11 I7**  
 Fruita de temporada

- Verdures i salmó al papillot. Fruita

**12** 593 48 28 32

Crema de carabasseta i porro  
 Magre en salsa **I2 I5 I8 I7**  
 Guarnició: moniato rostit  
 Fruita de temporada

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

**13** 626 61 23 31

Macarrons integrals amb samfaina **A1 A7 A10 A14 I6 I7**  
 Salmó al forn amb herbes i llima **A8 I7 I8**  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

**14** 608 75 27 23

Arròs amb tomaca  
 Contracuixa de pollastre al ximixurri **I5 I7 I8**  
 Guarnició: ensalada amb brots de soja **A14**  
 Iogurt artesà valencià **A9 I11 I7**

- Regirat de pernil i xampinyons. Fruita

**15** 660 80 28 23

Potatge de cigrons amb espinacs **A3 I6**  
 Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) **A14 A12 A1 A13 I6**  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita ECO

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

**18** 836 104 39 26

Amanida completa (encisam, tomaca, carlota, dacs, formatge fresc i alvocat) **A9 I11 I7**  
 Lasanya casolana de soja texturitzada **A9 A1 A14 A13 A10 A12 I11 I7 I6**  
 Guarnició: alberginies molones arrebossades **A1 A7 A10 A14 I6 I7**  
 Fruita de temporada

- Crema de verdures amb pernil i crostons

**19** 686 53 25 41

Crema de verdures de temporada  
 Llom de porc amb salsa de nata, ceba i xampinyó **A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11**  
 Guarnició: creïlles duquessa  
 Fruita de temporada

- Ous trencats amb salmó. Fruita

**20** 657 61 45 23

Guisat de fesols amb verdures **A3 I10 I6**  
 Xulles de titot **I8 I5 I7**  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada

- Calamars enfarinats amb xampinyons

**21** 596 55 30 28

Guisat de patates amb verdures de temporada  
 Lluç enfarinat cassolà **A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6**  
 Guarnició: amanida amb edamames **A14 I6**  
 Iogurt natural **A9 I11 I7**

- Ragut de vedella. Fruita

**22** 664 60 27 33

Sopa d'arròs integral  
 Truita de carabasseta **A7 I7**  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita ECO

- Bacallà al forn amb amanida. Fruita

**25** 783 87 36 33

Llentilles amb verdures ECO **A1 A3 I6 I9**  
 Regirat d'ou amb creïlla i bacon **A7 A3 I2 I5 I8 I7**  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Fruita de temporada

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

**26** 754 88 31 29

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge **A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6**  
 Aladroc enfarinats casolans **A1 A8 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6**  
 Guarnició: faves saltejades **I6 I10**  
 Fruita de temporada

- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita

**27** 593 53 39 25

Crema de verdures de temporada  
 Pollastre rostit **I5 I7 I8**  
 Guarnició: panotxa de dacs  
 Fruita de temporada

- Amanida de quinoa. Fruita

**28** 669 75 28 28

Estofat de cigrons amb xoriç **I11 I2 I5 I8 I7 I6**  
 Truita francesa amb tomaca natural **A7 I7**  
 Guarnició: coleslaw (amanida de col) **A7 I7**  
 Fruita ECO

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

**29** 703 89 17 29

Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**  
 Hummus d' alvocat amb natxos **A3 I6**  
 Guarnició: amanida de temporada  
 Núvol de maduixes casolà **A9 I7 I11**

- Truita d'espinacs i formatge. 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 - MoHusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

Quilocaloríes 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, València

