



RICOCHF

# Menú basal abril

Col·legi Sant Roc



**08** 766 96 30 28

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos a la napolitana **A1 A9 I7 I11**

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

Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

**09** 494 48 21 23

Ensalada de verduras de temporada

Guisado de patata con verduras **A3**

Bacalao en salsa de cebolla, tomate y zanahoria **A8 I8**

Fruta

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

**10** 666 65 35 28

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas de la abuela **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**

Tortilla francesa con rollito de pavo **A7 I7 I6 I8 I5**

Fruta

- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta

**11** 573 41 39 25

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de fideos **A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11**

Pollo al horno con manzana **I5 I7 I8**

Yogur **A9 I7 I11**

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

**12** 711 86 28 27

Ensalada con fruta

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

Merluza al horno con zanahoria estofada **A8 I7 I8**

Fruta

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

**15** 812 97 26 34

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis con salsa cremosa de champiñones **A9 A1 A7 I7 I11**

Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy **A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7**

Fruta

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

**16** 668 80 30 25

Ensalada con fruta

Arroz milanesa con taquitos de magro **I8 I2 I5 I6 I7**

Jamón york y queso **A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7**

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

**17** 639 71 32 25

Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise con picatostes caseros **A9 A1 I7 I11**

Pechuga de pollo en salsa con mazorca de maíz

Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

**18** 878 79 50 38

Lechuga, maíz y zanahoria

Olleta alcoyana **A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11**

Espardenyes amb renyons de masero (tomate al horno con ajo, perejil y pan rallado) **A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6**

Bizcocho de rosas **A9 A1 A7 I7 I11**

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**24** 615 46 20 39

Ensalada con fruta

Crema de calabacín ecológico

Longanizas con pisto **A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8**

Fruta

- Acelgas con huevo cocido y nueces. Fruta

**25** 689 73 45 21

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones con boloñesa vegetal (soja text) **A14 A1 A7 A12 A13 I6**

Gallo San Pedro al limón con judías verdes **A8 I7 I8 I10 I6**

Fruta

- Ajas de pollo con bastones de boniato. Fruta

**26** 630 62 37 25

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera **A1 I9 I6**

Wok de pavo con salsa de soja **A14 A1 I6 I5 I8 I7**

Fruta

- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

**29** 593 62 30 24

Ensalada de verduras de temporada

Puré de verduras y legumbres **A3 A1 I6 I9 I10**

Rape a la cazuela **A8 I8 I7**

Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

**30** 754 84 41 28

Lechuga, pepino y zanahoria

Espaguetis con atún y tomate **A1 A7 A8 I8 I7**

Magro en salsa con patatas **I5 I8 I7 I2**

Fruta

- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta



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



RICOCHF

# Menú basal abril

Col·legi Sant Roc



**08** 766 96 30 28

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics a la napolitana A1 A9 I7 I11

Filet de pollastre arrebossat A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8

Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

**09** 494 48 21 23

Amanida de verdures de temporada

Guisat de creïlla amb verdures A3

Bacallà amb salsa de ceba, tomata i carlota A8 I8

Fruita

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

**10** 666 65 35 28

Amanida de verdures de temporada

Llenties de l'àvia A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Truita francesa amb rotllet de titot A7 I7 I6 I8 I5

Fruita

- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita

**11** 573 41 39 25

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11

Pollastre al forn amb poma I5 I7 I8

Iogurt A9 I7 I11

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

**12** 711 86 28 27

Amanida amb fruita

Arròs al forn A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11

Lluç al forn amb carlota estofada A8 I7 I8

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

**15** 812 97 26 34

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis amb salsa cremosa de xampinyons A9 A1 A7 I7 I11

Quadratets de lluç arrebossats amb coliflor crunchy A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7

Fruita

-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

**16** 668 80 30 25

Amanida amb fruita

Arròs milanesa amb daus de magre I8 I2 I5 I6 I7

Pernil dolç i formatge A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

**17** 639 71 32 25

Amanida de verdures de temporada

Vichyssoise amb crostons de cassolans A9 A1 I7 I11

Pit de pollastre amb salsa amb panotxa de blat de moro

Fruita

- Aladroc arrebossats amb tomaca amanida. Fruita

**18** 878 79 50 38

Encisam, dacs i carlota

Olleta alcoyana A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11

Espardenyes amb renyons de massero (tomàquet al forn amb all, julivert i pa ratllat) A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6

Coca en llauna de roses A9 A1 A7 I7 I11

- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**24** 615 46 20 39

Amanida amb fruita

Crema de carabasseta ecològica

Llonganisses amb samfaina A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8

Fruita

- Bledes amb ou cuit i nous. Fruita

**25** 689 73 45 21

Amanida de verdures de temporada

Macarrons amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A1 A7 A12 A13 I6

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta A8 I7 I8 I10 I6

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

**26** 630 62 37 25

Amanida amb fruita

Llenties a la jardinera A1 I9 I6

Wok de titot amb salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7

Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

**29** 593 62 30 24

Amanida de verdures de temporada

Purè de verdures i llegums A3 A1 I6 I9 I10

Rap a la cassola A8 I8 I7

Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

**30** 754 84 41 28

Encisam, cogombre i carlota

Espaguetis amb tonyina i tomaca A1 A7 A8 I8 I7

Magre en salsa amb creïlles I5 I8 I7 I2

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

