



RICOCHF

Menú basal mayo

Col·legi Sant Roc



<p>06 674 80 29 27</p> <p>Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Fruta</p> <p>- Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta</p>	<p>07 888 83 53 37</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la carbonara A9 A1 A7 A14 I8 I6 I7 I5 I8 I2 I11 Merluza en salsa verde A8 A1 Fruta</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p>08 576 60 22 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín Solomillo de cerdo en salsa con cous cous A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7 Fruta</p> <p>- Pescado al horno con chips de verduras. Fruta</p>	<p>02 632 75 29 23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Arroz con sepietas (fondo de lonja) A3 A4 A8 A11 I8 I7 Jamón york y queso A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7 I11 Fruta</p> <p>- Tiras de pollo con pisto. Fruta</p>	<p>03 591 59 22 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Garbanzos con verduras I6 Tortilla francesa con maíz salteado A7 I7 Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p>13 662 78 25 27</p> <p>Picos camperos A1 A12 A14 I6 Ensalada César con pollo y queso A9 I11 I5 I8 I7 Fideos secos de la huerta A1 A7 Fruta</p> <p>- Dorada a la espalda con verduras. Fruta</p>	<p>14 626 61 25 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras I6 Tortilla paisana con rollito de pavo A7 I7 I8 I5 Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta</p>	<p>15 803 76 33 39</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7 Salmón a la naranja A8 I7 I8 Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p>09 922 103 19 44</p> <p>Queso de untar con galletitas saladas A9 A1 A7 A12 A14 I7 I6 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Calamares a la romana A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I7 I8 Flan de vainilla A9</p> <p>- Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta</p>	<p>10 641 68 32 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Empedrado de legumbres A3 I6 I10 Jamoncitos de pollo con cebolla y zanahoria I5 I7 I8 Fruta</p> <p>- Migas de coliflor con huevos al horno. Fruta</p>
<p>20 735 78 34 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Tortilla de calabacín con pan tumaca A7 A1 I7 Fruta</p> <p>- Pechuga rellena al horno. Fruta</p>	<p>21 638 65 27 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave con estrellas A1 A7 I8 I5 I7 Lomo adobado con patatas a lo pobre Fruta</p> <p>- Caprichos de salmón con calabacín. Fruta</p>	<p>22 632 66 33 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con tomate aderezado, atún y aceitunas A1 A7 A8 I8 I7 Merluza al limón A8 Fruta</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p>16 678 59 30 34</p> <p>Ensalada con fruta Puré de verduras de temporada Dados de pollo al curry con noddles A9 I11 I7 I8 I5 Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta</p>	<p>17 624 51 24 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Patatas a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11 Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta</p>
<p>27 547 45 20 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata con verduras A3 Tortilla francesa con queso A9 A7 I7 Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p>28 628 74 28 24</p> <p>Ensalada de pasta (atún y queso) A8 A1 A7 A9 I7 I8 Gallineta a la meunière con salteado de verduras A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p>29 598 74 16 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Arroz con tomate Longanizas A3 A9 I5 I2 I7 I8 Fruta</p> <p>- Pescado azul con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>23 737 89 32 28</p> <p>Ensalada con maíz Arroz frito HAWAIANO A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6 Alitas de pollo estilo hawaiano A1 A14 I5 I8 I7 I6 Sorbete tropical</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>	<p>24 550 66 19 23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>
<p>30 620 70 36 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9 Rape en salsa A8 I7 I8 Fruta</p> <p>- Lomo adobado con berenjena rebosada. Fruta</p>	<p>31 810 80 41 34</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6 Cono de helado A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11 Fruta</p> <p>- Dados de tofu con verduras en salsa. Fruta</p>			

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja inferior. Se ofrecerá pan integral un día por semana 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 - B4058587 - (+34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



06 674 80 29 27

Amanida amb fruita
 Llentilles ecològiques amb verdures **A1 A3 I9 I6**
 Truita de creïlles **A7 I7**
 Fruita

- Polit al forn en el seu suc amb pinya. Fruita

07 888 83 53 37

Amanida de verdures de temporada
 Espaguetis a la carbonara **A9 A1 A7 A14 I8 I6 I7 I5 I8 I2 I11**
 Lluç en salsa verda **A8 A1**
 Fruita

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

08 576 60 22 26

Amanida de verdures de temporada
 Crema de carabasseta
 Filet de porc amb salsa amb cous cous **A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7**
 Fruita

- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita

09 922 103 19 44

Formatge d'untar amb galetes salades **A9 A1 A7 A12 A14 I7 I6**
 Arròs a la cubana amb ou dur **A7 I7**
 Calamars a la romana **A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I7 I8**
 Flam de vainilla **A9**

- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita

10 641 68 32 25

Amanida de verdures de temporada
 Empedrat de llegums **A3 I6 I10**
 Cuixa de pollastre amb ceba i carlota **I5 I7 I8**
 Fruita

- Molles de coliflor amb ous al forn. Fruita

13 662 78 25 27

Pics campers **A1 A12 A14 I6**
 Amanida Cèsar amb pollastre i formatge **A9 I11 I5 I8 I7**
 Fideus de l'horta **A1 A7**
 Fruita

- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita

14 626 61 25 30

Amanida de verdures de temporada
 Potatge de cigrons amb verdures **I6**
 Truita paisana amb rotllet de gall dindi **A7 I7 I8 I5**
 Fruita

- Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita

15 803 76 33 39

Amanida de verdures de temporada
 Espirals a la napolitana **A1 A7 A9 I11 I7**
 Salmó a la taronja **A8 I7 I8**
 Fruita

- Truita d'espinacs i formatge. Fruita

16 678 59 30 34

Amanida amb fruita
 Puré de verdures de temporada
 Daus de pollastre amb salsa de curri amb noddles **A9 I11 I7 I8 I5**
 Iogurt **A9 I7 I11**

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

17 624 51 24 35

Amanida de verdures de temporada
 Creïlles a la riojana **A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11**
 Bacallà al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba calfada **A8 I8 I7**
 Fruita

- Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita

20 735 78 34 31

Amanida de verdures de temporada
 Llenties de l'àvia **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**
 Truita de carbassó amb pa tumaca **A7 A1 I7**
 Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

21 638 65 27 28

Amanida de verdures de temporada
 Sopa d'au amb estrelletes **A1 A7 I8 I5 I7**
 Llomello adobat amb creïlles a lo pbre
 Fruita

- Caprichos de salmón con calabacín. Fruita

22 632 66 33 26

Amanida de verdures de temporada
 Espaguetis amb tomàquet amanit, tonyina i olives **A1 A7 A8 I8 I7**
 Lluç a la llima **A8**
 Fruita

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

23 737 89 32 28

Amanida amb dacsa
 Arròs fregit Hawaià **A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6**
 Aletes de pollastre estil hawaia **A1 A14 I5 I8 I7 I6**
 Sorbet tropical

- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita

24 550 66 19 23

Amanida de verdures de temporada
 Crema de verdures de temporada
 Pizza de york i formatge **A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6**
 Fruita

- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita

27 547 45 20 31

Amanida de verdures de temporada
 Guisat de creïlla amb verdures **A3**
 Truita francesa amb formatge **A9 A7 I7**
 Fruita

- Magre amb tomaques cherry. Fruita

28 628 74 28 24

Amanida de pasta (tonyina i formatge) **A8 A1 A7 A9 I7 I8**
 Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures **A8 I8 I7**
 Fruita

- Quiche de verdures. Fruita

29 598 74 16 26

Amanida de verdures de temporada
 Arròs amb tomaca
 Llonganisses **A3 A9 I5 I2 I7 I8**
 Fruita

- Peix blau amb verdures al "papillot". Fruita

30 620 70 36 22

Amanida de verdures de temporada
 Llentilles amb carabassa i arròs integral **A1 I6 I9**
 Rap en salsa **A8 I7 I8**
 Fruita

- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita

31 810 80 41 34

Amanida de verdures de temporada
 Sopa de fideus **A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11**
 Hamburguesa mixta completa **A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6**
 Cono de gelat **A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11**
 Fruita

- Daus de tofu amb verdures en salsa. Fruita