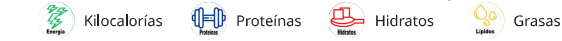




|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>06</b> 753 88 23 34</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Arroz a la hortelana<br/>Boquerones rebosados A1 A4 A7 A8 A9 A11 I7 I8<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>  | <p><b>07</b> 650 63 31 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9<br/>Tortilla francesa con zanahoria A7 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta</p> | <p><b>08</b> 639 66 29 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Crema de verduras de temporada<br/>Jamoncitos de pollo en su jugo con salteado de arroz I8 I7 I5<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta</p>          | <p><b>02</b> 669 83 31 23</p> <p>Ensalada con fruta<br/>Arroz tres delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A9 A14 A7 I5 I2 I7 I8 I6<br/>Bacalao encebollado A8 I8 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Tosta de hummus con parrillada de verduras y mazorca de maíz. Fruta</p>               | <p><b>03</b> 737 82 41 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Alubias con chorizo A9 I6 I8 I10 I7 I5 I2<br/>Tosta de Jamón york y queso A9 A14 A1 I8 I5 I2 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>DÍA MUNDIAL DEL SÁNDWICH</p>         |
| <p><b>13</b> 557 46 23 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Hervido valenciano A3 I6<br/>Lomo de cerdo con salsa de champiñones A14 I2 I6 I5 I8 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta</p>                                | <p><b>14</b> 637 57 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Sopa de fideos A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2<br/>Tortilla de calabacín con chips de boniato A7 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Bacalao patatas a lo pobre y espinacas. Fruta</p>   | <p><b>15</b> 601 52 25 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 I10 I6<br/>Hamburguesa 100% pollo con patatas panadera I5 I8 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Judías verdes salteadas con cebolla y tomate</p> | <p><b>09</b> 657 65 37 27</p> <p>Ensalada con fruta<br/>Espirales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 I7<br/>Merluza a la cazuela A8 I8 I7<br/>Yogur A9 I7</p> <p>- Patatas rellenas gratinadas. Fruta</p>   | <p><b>10</b> 663 71 31 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Sopa de fideos ECO con garbanzos A3 A1 I6 I8 I5 I7<br/>Tortilla de patatas con judías verdes A7 I6 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Merluza al horno con pisto</p> |
| <p><b>20</b> 804 94 29 34</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Espaguetis con salsa de verduras A1 A7<br/>Pescado blanco gratinado con alioli A8 A7 I8 I7<br/>Banana Bread A1 A7 A9 I7</p> <p>FELIZ DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</p>                                   | <p><b>21</b> 580 45 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Crema de calabaza y coliflor A3<br/>Pechuga de pollo en salsa con calabacín I5 I8 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Menestra de verdura salteada con gambitas</p>             | <p><b>22</b> 592 51 29 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Alubias con chorizo A9 I6 I8 I10 I7 I5 I2<br/>Tortilla francesa A7<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Merluza al horno con patatas y espárragos. Fruta</p>                                     | <p><b>23</b> 609 54 43 29</p> <p>Ensalada Antártica (zanahoria, remolacha, maíz)<br/>Sopa de pingüino (pescado con estrellitas) A3 A4 A11 A1 A7 A8 I8 I7<br/>Lomo de cerdo a la carbonara A3 A9 A14 I5 I2 I6 I8 I7<br/>Iceberg de fruta (yogur con fruta) A9 I7</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA ANTÁRTICA</p> | <p><b>17</b> 594 66 30 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Macarrones con atún y tomate A1 A7 A8 I8 I7<br/>Lengüadina con pisto A8 A4 A11 I8 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Pizza de jamón york y queso casera. Fruta</p> |
| <p><b>27</b> 615 53 24 34</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Guisado de magro y verduras de temporada I8 I7 I6 I2 I5<br/>Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentón A7 A1 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Chuleta de pavo plancha con verdura</p> | <p><b>28</b> 750 69 50 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6<br/>Gallo San Pedro en salsa mery A8 I8 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>Hervido de otoño</p>            | <p><b>29</b> 578 48 35 26</p> <p>Ensalada con fruta<br/>Crema de guisantes, puerro y alubias A3 I10 I6<br/>Dados de pollo salteados con verduras y mazorca de maíz I8 I5 I7 I6<br/>Yogur A9 I7</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>               | <p><b>30</b> 644 74 39 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada<br/>Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9<br/>Merluza a la meunière (con patatas) A8 I8 I7<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Lasaña de calabacín y verduras con soja text. Fruta</p>   |   |

La recomendación de CENA son los platos detallados en la franja verde inferior. Se ofrecerá pan integral UNA VEZ A LA 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



I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano



|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| <b>06</b>                        | 753 88 23 34             |
| Amanida de verdures de temporada |                          |
| Arròs a l'hortelana              |                          |
| Seitons arrebossats              | A1 A4 A7 A8 A9 A11 I7 I8 |
| Fruita de temporada              |                          |

- Amanida de quinoa. Fruita

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| <b>13</b>                            | 557 46 23 31       |
| Amanida de verdures de temporada     |                    |
| Bullit valencià                      | A3 I6              |
| Llom de porc amb salsa de xampinyons | A14 I2 I6 I5 I8 I7 |
| Fruita de temporada                  |                    |

Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruita

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| <b>20</b>                         | 804 94 29 34 |
| Amanida de verdures de temporada  |              |
| Espaguetis amb salsa de verdures  | A1 A7        |
| Peix blanc gratinat amb all i oli | A8 A7 I8 I7  |
| Banana Bread                      | A1 A7 A9 I7  |

HAPPY UNIVERSAL CHILDREN'S DAY

|   |                |
|---|----------------|
| <b>27</b>   | 615 53 24 34   |
| Amanida de verdures de temporada                      |                |
| Guisat de magre i verdures de temporada               | I8 I7 I6 I2 I5 |
| Truita de patates amb muntadeta d'oli i pebre vermell | A7 A1 I7       |
| Fruita de temporada                                   |                |

Xulla de titot planxa amb verdura

|                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| <b>07</b>                        | 650 63 31 30         |
| Amanida de verdures de temporada |                      |
| Llenties de l'àvia               | A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 |
| Truita francesa amb carlota      | A7 I7                |
| Fruita de temporada              |                      |

- Salmó a la planxa amb saltat de verdures. Fruita

|   |                      |
|---|----------------------|
| <b>14</b>                                 | 637 57 29 31         |
| Amanida de verdures de temporada          |                      |
| Sopa de fideus                            | A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2 |
| Truita de carabasseta amb xips de moniato | A7 I7                |
| Fruita de temporada                       |                      |

- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita

|   |              |
|---|--------------|
| <b>21</b>                                 | 580 45 29 31 |
| Amanida de verdures de temporada          |              |
| Crema de carabassa i coliflor             | A3           |
| Pit de pollastre en salsa amb carabasseta | I5 I8 I7     |
| Fruita de temporada                       |              |

Minestra de verdura saltada amb gambetes

|   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>28</b>                                 | 750 69 50 27             |
| Amanida de verdures de temporada          |                          |
| Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal | A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6 |
| Gall amb salsa mery                       | A8 I8 I7                 |
| Fruita de temporada                       |                          |

Bullit de tardor

|   |              |
|---|--------------|
| <b>08</b>   | 639 66 29 28 |
| Amanida de verdures de temporada                  |              |
| Crema de verdures de temporada                    |              |
| Pernillets de pollastre al suc amb saltat d'arròs | I8 I7 I5     |
| Fruita de temporada                               |              |

Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita

|  |              |
|--|--------------|
| <b>15</b>  | 601 52 25 32 |
| Amanida de verdures de temporada                 |              |
| Crema bretona (fesols blancs i porros)           | A3 I10 I6    |
| Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles panadera | I5 I8 I7     |
| Fruita de temporada                              |              |

Fesols tendres saltats amb ceba i tomata

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| <b>22</b>                        | 592 51 29 28          |
| Amanida de verdures de temporada |                       |
| Fessols amb xoriço               | A9 I6 I8 I10 I7 I5 I2 |
| Truita francesa                  | A7                    |
| Fruita de temporada              |                       |

- Lluç al forn amb creïlles i espàrrecs. Fruita

|  |              |
|--|--------------|
| <b>29</b>  | 578 48 35 26 |
| Amanida amb fruita   |              |
| Crema de pèsols, porro i fesols                                  | A3 I10 I6    |
| Daus de pollastre saltats amb verdures i panotxa de blat de moro | I8 I5 I7 I6  |
| Iogurt   | A9 I7        |

Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

|  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>02</b>  | 669 83 31 23             |
| Amanida amb fruita                                     |                          |
| Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) | A9 A14 A7 I5 I2 I7 I8 I6 |
| Bacallà amb salsa de ceba                              | A8 I8 I7                 |
| Fruita de temporada                                    |                          |

- Torrada d'hummus amb graellada de verdures i panotxa de blat de moro. Fruita

|   |              |
|---|--------------|
| <b>09</b>                               | 657 65 37 27 |
| Amanida amb fruita                      |              |
| Espirals amb tomaca, brócoli i formatge | A9 A1 A7 I7  |
| Lluç a la cassola                       | A8 I8 I7     |
| Iogurt                                  | A9 I7        |

- Creïlles farcides gratinades. Fruita

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| <b>16</b>                    | 688 91 28 23 |
| Amanida amb fruita           |              |
| Arròs amb coliflor i bacallà | A8 I7 I8     |
| Tosta de formatge            | A1 A9 I7     |
| Iogurt                       | A9 I7        |

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

|  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>23</b>  | 609 54 43 29             |
| Amanida Antàrtica (carlota, remolatxa, blat de moro) |                          |
| Sopa de pingüí (peix amb estrelletes)                | A3 A4 A11 A1 A7 A8 I8 I7 |
| Llom de porc a la carbonara                          | A3 A9 A14 I5 I2 I6 I8 I7 |
| Iceberg de fruita (iogurt amb fruita)                | A9 I7                    |

JORNADA GASTRONÒMICA ANTÀRTICA

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| <b>30</b>                         | 644 74 39 22 |
| Amanida de verdures de temporada  |              |
| Llenties amb verdures             | A1 A3 I6 I9  |
| Lluç a la meunière (amb creïlles) | A8 I8 I7     |
| Fruita de temporada               |              |

- Lasanya de carabasseta i verdures al gust amb soja texturada. Fruita

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| <b>03</b>                         | 737 82 41 25          |
| Amanida de verdures de temporada  |                       |
| Fessols amb xoriço                | A9 I6 I8 I10 I7 I5 I2 |
| Torrada de pernil dolç i formatge | A9 A14 A1 I8 I5 I2 I7 |
| Fruita de temporada               |                       |

DIA MUNDIAL DEL SÀNDWITX

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>10</b>                                 | 663 71 31 28      |
| Amanida de verdures de temporada          |                   |
| Sopa de fideus ECO amb cigrons            | A3 A1 I6 I8 I5 I7 |
| Truita de patates amb amb mongetes verdes | A7 I6 I7          |
| Fruita de temporada                       |                   |

Lluç al forn amb samfaina

|                                  |                 |
|----------------------------------|-----------------|
| <b>17</b>                        | 594 66 30 22    |
| Amanida de verdures de temporada |                 |
| Macarrons amb tomaca i tonyina   | A1 A7 A8 I8 I7  |
| Lenguadina amb samfaina          | A8 A4 A11 I8 I7 |
| Fruita de temporada              |                 |

- Pizza de pernil dolç i formatge casolana. Fruita

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| <b>24</b>                        | 798 79 35 37             |
| Amanida de temporada amb taronja | I7                       |
| Paella valenciana                | I8 I5 I7 I6 I10          |
| Entremesos variats               | A9 A14 A3 I8 I5 I2 I6 I7 |
| Fruita de temporada              |                          |

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

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

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia