



RICOCHF

Menú basal diciembre

Colegio La Purísima



04 709 72 32 32

Ensalada de verduras de temporada
 Macarrones ecológicos con berenjena, tomate y queso A1 A9 I7
 Longanizas 100% pollo con pisto A3 I5 I8 I7 I6
 Fruta de temporada

- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta

05 587 57 32 26

Ensalada con queso A9 I7
 Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9
 Tortilla francesa con rollito de pavo A7 A6 A9 A14 I7 I6 I8 I5
 Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta



11 799 86 33 35

Ensalada de verduras de temporada
 Espaguetis a la carbonara A9 A1 A7 A14 I8 I6 I7 I5 I8 I2
 Cuadrados de merluza rebozados A1 A8 A10 A14 I7 I6 I8
 Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

12 658 47 40 33

Ensalada de verduras de temporada
 Sopa de fideos A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2
 Alitas de pollo al horno con champiñones I8 I5 I7
 Fruta de temporada

- Gazpacho andaluz con picatostes y pavo a la plancha. Fruta

13 768 73 32 38

Ensalada con fruta
 Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5
 Entremeses variados A9 A14 A3 I8 I5 I2 I6 I7
 Yogur A9 I7

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

14 723 76 33 32

Ensalada de verduras de temporada
 Lentejas estofadas con chorizo A9 A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
 Tortilla de patatas A7 I7
 Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

15 662 71 30 29

Ensalada de verduras de temporada
 Crema de verduras montañesa con picatostes caseros A1
 Magro en salsa con patatas I5 I8 I7 I2
 Fruta de temporada

- Huevos rotos con salmón ahumado y champiñones. Fruta

18 665 95 15 24

Ensalada de verduras de temporada
 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
 Dip de hummus de calabaza con nachos A3 A9 I6
 Fruta de temporada

- Gratén de coliflor (con pollo, bacon y nata). Fruta

19 668 78 37 23

Ensalada de verduras de temporada
 Lentejas jardinera A1 I9 I6
 Merluza al all i pebre A1 A8 I8 I7
 Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y verduras con soja text. Fruta

20 649 64 31 30

Ensalada con fruta
 Crema de calabacín ecológico
 Jamoncitos de pollo a la crema con chips de boniato A9 I8 I7 I5
 Yogur con macedonia de frutas frescas A9 I7

- Boquerones rebozados al limón con tomate aliñado. Fruta

21 710 64 46 28

Ensalada de temporada con naranja I7
 Sopa de Navidad A1 A7 I8 I5 I7 I2
 Carrillera de cerdo en salsa con patatas panaderas I2 I5 I8 I7
 Postre navideño A9 I7

- Tosta de hummus con parrillada de verduras y mazorca de maíz. Fruta

22 656 92 24 21

Ensalada de verduras de temporada
 Macarrones a la napolitana A1 A7 A9 I7
 Tosta de Jamón york A9 A14 A1 I8 I5 I2 I7 I6
 Fruta de temporada

FELIZ NAVIDAD

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

Kiloenergías Proteínas Hidratos Grasas

I8 - Ovulactovegetariano 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

04 709 72 32 32

Amanida de verdures de temporada
 Macarrons ecològics amb albergínia, tomaca i formatge A1 A9 I7
 Llonganisses 100% pollastre amb samfaina A3 I5 I8 I7 I6
 Fruita de temporada

- Salmó a la planxa amb saltat de verdures. Fruita

11 799 86 33 35

Amanida de verdures de temporada
 Espaguetis a la carbonara A9 A1 A7 A14 I8 I6 I7 I5 I8 I2
 Quadradets de lluç arrebossats A1 A8 A10 A14 I7 I6 I8
 Fruita de temporada

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

18 665 95 15 24

Amanida de verdures de temporada
 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
 Dip d'humus de carbassa amb nachos A3 A9 I6
 Fruita de temporada

- Gratén de coliflor (amb pollastre, bacon i nata). Fruita

05 587 57 32 26

Amanida amb formatge A9 I7
 Llentilles ecològiques amb verdures A1 I6 I9
 Truita francesa amb rotllet de titot A7 A6 A9 A14 I7 I6 I8 I5
 Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

12 658 47 40 33

Amanida de verdures de temporada
 Sopa de fideus A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2
 Aletes de pollastre al forn amb xampinyons I8 I5 I7
 Fruita de temporada

- Gaspaxo andalús amb crostons i polit a la planxa . Fruita

19 668 78 37 23

Amanida de verdures de temporada
 Llentilles jardineria A1 I9 I6
 Lluç al all i pebre A1 A8 I8 I7
 Fruita de temporada

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



13 768 73 32 38

Amanida amb fruita
 Arròs al forn A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5
 Entremesos variats A9 A14 A3 I8 I5 I2 I6 I7
 Iogurt A9 I7

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

20 649 64 31 30

Amanida amb fruita
 Crema de carabasseta ecològica
 Pernillets de pollastre a la crema amb xips de moniato A9 I8 I7 I5
 Iogurt amb macedònia de fruites fresques A9 I7

- Aladroc arrebossats a la llima amb tomaca amanida. Fruita

14 723 76 33 32

Amanida de verdures de temporada
 Llentilles estofades amb xoriç A9 A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
 Truita de creïlles A7 I7
 Fruita de temporada

Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruita

21 710 64 46 28

Amanida de temporada amb taronja I7
 Sopa de Nadal A1 A7 I8 I5 I7 I2
 Carrillera de porc amb salsa amb patates forneres I2 I5 I8 I7
 Postres nadalenyques A9 I7

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

01 661 68 45 21

Amanida de verdures de temporada
 Sopa de fideus A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2
 Olla completa I8 I7 I5 I2 I6
 Fruita de temporada
Torrada d'ou amb alvocat. Fruita



15 662 71 30 29

Amanida de verdures de temporada
 Crema de verdures muntanyenca amb crostons casolans A1
 Magre en salsa amb creïlles I5 I8 I7 I2
 Fruita de temporada

- Ous trencats amb salmó fumat i champinyons. Fruita

22 656 92 24 21

Amanida de verdures de temporada
 Macarrons a la napolitana A1 A7 A9 I7
 Torrada de pernil dolç A9 A14 A1 I8 I5 I2 I7 I6
 Fruita de temporada

FELIÇ NADAL

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