

<p>08 🌿 731 🍷 91 🥄 30 🍷 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ecológicos con boloñesa vegetal A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Tortilla de patatas A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.</p>	<p>09 🌿 554 🍷 46 🥄 36 🍷 24</p> <p>Ensalada de temporada con naranja I7</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Gallo San Pedro en salsa mery A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de alcachofas con pan tumaca. Fruta</p>	<p>10 🌿 811 🍷 63 🥄 38 🍷 44</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Albóndigas en salsa A3 A7 A13 A14 I5 I2 I6 I7 I8</p> <p>Yogur A9 I7</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p>11 🌿 721 🍷 105 🥄 25 🍷 21</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Panini de jamón york y queso A9 A14 A1 I5 I2 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta</p>	<p>12 🌿 646 🍷 68 🥄 44 🍷 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos ecológicos A1 I8 I5 I2 I7</p> <p>Cocido completo I8 I7 I5 I2 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta</p>
<p>15 🌿 715 🍷 71 🥄 24 🍷 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6</p> <p>Tortilla de calabacín y patata A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p>16 🌿 640 🍷 66 🥄 37 🍷 22</p> <p>Ensalada de temporada con naranja I7</p> <p>Alubias pintas con verduras I10 I6</p> <p>Wok de pavo con salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao patatas a lo pobre y espinacas. Fruta</p>	<p>17 🌿 602 🍷 70 🥄 32 🍷 22</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7</p> <p>Jamón york y queso A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p>	<p>18 🌿 531 🍷 44 🥄 32 🍷 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6</p> <p>Merluza 'al ajillo' con guisantes A8 I7 I6 I8</p> <p>Yogur A9 I7</p> <p>- Gazpacho andaluz con picatostes y pavo a la plancha . Fruta</p>	<p>19 🌿 654 🍷 67 🥄 25 🍷 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de garbanzos con puerro y boniato A3 I6</p> <p>Hamburguesa 100% pollo con palomitas de maíz (Inf. patatas) A5 A13 I7 I5 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Huevos rotos con salmón ahumado y champiñones. Fruta</p>
<p>22 🌿 716 🍷 68 🥄 35 🍷 34</p> <p>Ensalada de temporada con naranja I7</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 I9 I6</p> <p>Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A11 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de calabacín y panini de jamón con queso. Fruta</p>	<p>23 🌿 683 🍷 65 🥄 29 🍷 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espirales con tomate, brócoli y queso A9 A1 A7 I7</p> <p>Revuelto de bacon A9 A14 A7 I8 I6 I2 I5 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao con pimientos, calabacín y tomate. Fruta</p>	<p>24 🌿 604 🍷 44 🥄 42 🍷 27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2</p> <p>Pollo con patatas I7 I8 I5</p> <p>Yogur A9 I7</p> <p>- Lasaña de calabacín y verduras con soja text. Fruta</p>	<p>25 🌿 641 🍷 62 🥄 21 🍷 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 I10 I6</p> <p>Tortilla de patatas con queso A7 A9 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo con pisto. Fruta</p>	<p>26 🌿 881 🍷 86 🥄 37 🍷 42</p> <p>Ensalada vegetal con aguacate</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10</p> <p>Entremeses variados A9 A14 A3 I8 I5 I2 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta</p>
<p>29 🌿 593 🍷 45 🥄 23 🍷 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Longanizas con pisto A3 A9 I7 I5 I8 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao con pimientos, calabacín y tomate. Fruta</p>	<p>30 🌿 714 🍷 108 🥄 17 🍷 23</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5</p> <p>Hummus de garbanzos casero con picos A3 A1 A12 A14 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Hervido de alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>	<p>31 🌿 581 🍷 48 🥄 39 🍷 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de pescado (con estrellitas) A3 A4 A11 A1 A7 A8 I7 I8</p> <p>Gallo San Pedro en salsa de tomate A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta</p>		

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

I8 - Ovovvegetariano 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

08

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics amb bolonyesa vegetal **A1 A14 A12 A13 I6**

Truita de creïlles **A7 I7**

Fruita

- Bullit valencià, Salmó al papillote, Fruita.

09

Amanida de temporada amb taronja **I7**

Purè de verdures

Gall amb salsa mery **A8 I8 I7**

Fruita

- Truita de carxofes amb pa tumaca, Fruita

10

Amanida amb fruita

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

Mandonguilles en salsa **A3 A7 A13 A14 I5 I2 I6 I7 I8**

Iogurt **A9 I7**

Daurada a la planxa amb pimentons, Fruita

11

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb tomaca

Panini de pernil dolç i formatge **A9 A14 A1 I5 I2 I6 I7 I8**

Fruita

- Pollastre amb poma i verdures, Fruita

12

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus ECO **A1 I8 I5 I2 I7**

Olla completa **I8 I7 I5 I2 I6**

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols, Fruita

15

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa gratinats **A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6**

Truita de carabasseta i creïlla **A7 I7**

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato, Fruita

16

Amanida de temporada amb taronja **I7**

Fesols pintes amb verdures **I10 I6**

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

Fruita

- Bacallà amb creïlles i espinacs, Fruita

17

Amanida variada

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7**

Pernil dolç i formatge **A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7**

Fruita

Crema de carbassa i coliflor

18

Amanida amb fruita

Sopa de verdures amb fideus **A1 A7 A6**

Lluç al forn amb pèsols **A8 I7 I6 I8**

Iogurt **A9 I7**

- Gaspatxo andalús amb crostons i polit a la planxa, Fruita

19

Amanida de verdures de temporada

Crema de cigrons amb porro i boniato **A3 I6**

Hamburguesa 100% pollastre amb mongetes (Inf. creïlles) **A5 A13 I7 I5 I8**

Fruita

- Ous trencats amb salmó fumat i champinyons, Fruita

22

Amanida de temporada amb taronja **I7**

Llenties ecològiques amb verdures **A1 I9 I6**

Seitons arrebossats **A1 A4 A7 A8 A9 A11 I7 I8**

Fruita

- Crema de carabasseta i panini de pernil amb formatge, Fruita

23

Amanida de verdures de temporada

Espirals amb tomaca, bròcoli i formatge **A9 A1 A7 I7**

Regirat de bacon **A9 A14 A7 I8 I6 I2 I5 I7**

Fruita

- Bacallà amb pebrots, carbassó i tomàquet, Fruita

24

Amanida amb fruita

Sopa de fideus **A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2**

Pollastre amb creïlles **I7 I8 I5**

Iogurt **A9 I7**

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

25

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A3 I10 I6**

Truita de creïlla amb formatge **A7 A9 I7**

Fruita

- Pollastre amb samfaina, Fruita

26

Amanida vegetal amb alvocat

Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**

Entremesos variats **A9 A14 A3 I8 I5 I2 I6 I7**

Fruita

Menestra ofegada amb ajitos i llomello, Fruita

29

Amanida de verdures de temporada

Purè de verdures

Llonganisses amb samfaina **A3 A9 I7 I5 I8 I2**

Fruita

- Bacallà amb pebrots, carbassó i tomàquet, Fruita

30

Amanida amb fruita

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

Hummus de cigrons casolà amb pics **A3 A1 A12 A14 I6**

Fruita

-Bullit de carxofes i llobarro al forn, Fruita

31

Amanida de verdures de temporada

Sopa de peix (amb estreletes) **A3 A4 A11 A1 A7 A8 I7 I8**

Gall Sant Pere en salsa de tomaca **A8 I8 I7**

Fruita

- Pollastre amb poma i verdures, 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