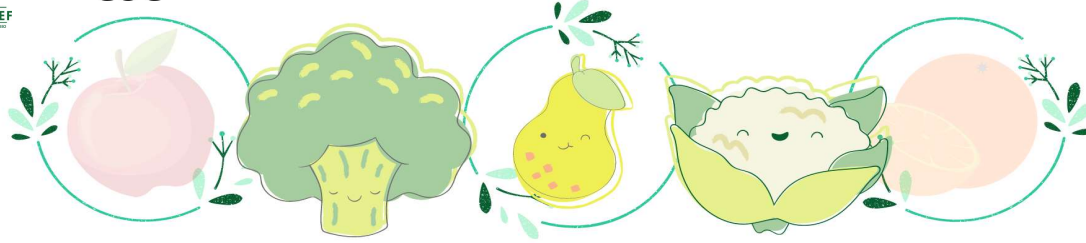




RICOCHF

Menú basal mayo

Colegio La Purísima



06 582 69 29 20 Ensalada de verduras de temporada Macarrones con atún y tomate A1 A7 A8 I8 I7 Filete de tilapia con verduras salteadas A8 Fruta - Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta	07 588 70 23 23 Ensalada de verduras de temporada Crema de zanahoria y calabaza Pollo al horno con manzana y patata I5 Fruta - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta	08 564 78 10 22 Ensalada especial completa Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Fruta - Pescado al horno con chips de verduras. Fruta	09 748 84 35 30 Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla de patata con queso fresco A7 A9 I11 I7 Fruta y yogur A9 I7 - Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta	03 654 79 27 24 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras I6 Pizza de jamón york A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fruta - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	10 728 82 34 28 Ensalada de verduras de temporada Fideuà de pescado A1 A7 A4 A8 I7 I8 Bacalao rebozado A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I11 I6 I7 I8 Fruta - Migas de coliflor con huevos al horno. Fruta
13 570 43 33 29 Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave A1 A7 I8 I5 I7 Magro en salsa Fruta - Dorada a la espalda con verduras. Fruta	14 829 101 40 28 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Merluza con patatas al horno A8 I8 I7 Fruta y yogur A9 I7 - Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta	15 664 60 34 31 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos ECO Tortilla francesa con jamón york A7 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I8 Fruta ecológica - Salmón a la naranja con patatas a lo pobre	16 697 72 32 30 Ensalada de verduras de temporada Macarrones boloñesa con queso A3 A9 A14 A1 A7 I2 I5 I8 I7 Abadejo con zanahoria baby y cebolla A8 Fruta - Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta	17 676 66 25 32 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras y legumbres ecológicas I10 I6 Albóndigas jardinera A3 A7 A13 A14 I5 I6 I7 I8 I2 I11 Fruta - Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta	
20 747 98 19 31 Ensalada especial completa Arroz del senyoret A3 A4 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 Tosta de queso fresco A1 A9 I7 Fruta - Pechuga rellena al horno. Fruta	21 776 88 33 33 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6 Tortilla de patatas con queso A7 A9 I7 I11 Fruta ecológica - Caprichos de salmón con calabacín. Fruta	22 641 74 29 24 Ensalada de verduras de temporada Macarrones con salsa cremosa de champiñones A9 A1 A7 Merluza con guisantes salteados A8 I8 I7 I6 Fruta - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta	23 760 76 42 31 Ensalada de verduras de temporada Sopa de puchero A1 A7 I8 I7 I5 I2 I6 Puchero completo Fruta - Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta	24 570 49 23 31 Ensalada de verduras de temporada Hervido valenciano con huevo A7 Hamburguesa de cerdo con pisto I8 I6 I7 I5 I2 Fruta - Boquerones enharinados caseros	
27 649 53 23 38 Ensalada de verduras de temporada Sopa de verduras con legumbres A1 A7 A3 I6 Longanizas con salsa de tomate A3 A9 I2 I8 I5 I7 Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta	28 654 93 32 17 Ensalada de pasta con verduras A1 A7 Abadejo con patatas a lo pobre (ajo, perejil) A8 Fruta y yogur A9 I7 - Quiche de verduras. Fruta	29 656 55 45 28 Ensalada de verduras de temporada Crema de puerros y patata A9 A3 Pollo al horno con limón I5 I8 I7 Fruta - Pescado azul con verduras al papillote. Fruta	30 812 99 29 33 Ensalada especial completa Hummus con pan A3 A1 I6 Arroz milanesa I6 I2 I5 I7 I8 Fruta - Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta	31 720 61 33 37 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos ECO Tortilla francesa con queso fresco A7 A9 Fruta ecológica - Dados de tofu con verduras en salsa. Fruta	

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 - Mollusco 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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



RICOCHF

Menú basal maig



Colegio La Purísima



06 582 69 29 20

Amanida de verdures de temporada
 Macarrons amb tomaca i tonyina A1 A7 A8 I8 I7
 Filet de tilàpia amb verdures saltejades A8
 Fruita

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

07 588 70 23 23

Amanida de verdures de temporada
 Crema de carlota i carabassa
 Pollastre al forn amb poma 29-08-2023 I5
 Fruita

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

08 564 78 10 22

Amanida especial completa
 Arròs al forn A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11
 Fruita

- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita

09 748 84 35 30

Amanida de verdures de temporada
 Llentilles amb verdures A1 A3 I6 I9
 Truita de creïlla amb formatge A7 A9 I11 I7
 Fruita i iogurt A9 I7

- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita

10 728 82 34 28

Amanida de verdures de temporada
 Fideuà de peix A1 A7 A4 A8 I7 I8
 Bacallà arrebossat A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I11 I6 I7 I8
 Fruita

- Molles de coliflor amb ous al forn. Fruita

13 570 43 33 29

Amanida de verdures de temporada
 Sopa d'au A1 A7 I8 I5 I7
 Magre en salsa
 Fruita

- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita

14 829 101 40 28

Amanida de verdures de temporada
 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
 Lluç amb creïlles al forn A8 I8 I7
 Fruita i iogurt A9 I7

- Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita

15 664 60 34 31

Amanida de verdures de temporada
 Potatge de cigrons ECO
 Truita francesa amb pernil dolç A7 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I8
 Fruita ecològica

- Salmó a la taronja amb creïlles a lo pobre

16 697 72 32 30

Amanida de verdures de temporada
 Macarrons a la bolonyesa amb formatge A3 A9 A14 A1 A7 I2 I5 I8 I7
 Abadejo amb carlota baby y cebà A8
 Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

17 676 66 25 32

Amanida de verdures de temporada
 Crema de verdures i llegums ecològics I10 I6
 Mandonguilles A3 A7 A13 A14 I5 I6 I7 I8 I2 I11
 Fruita

- Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita

20 747 98 19 31

Amanida especial completa
 Arròs del Senyoret A3 A4 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6
 Tosta de formatge fresc A1 A9 I7
 Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

21 776 88 33 33

Amanida de verdures de temporada
 Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6
 Truita de creïlla amb formatge A7 A9 I7 I11
 Fruita ecològica

- Caprichos de salmón con calabacín. Fruita

22 641 74 29 24

Amanida de verdures de temporada
 Macarrons amb salsa cremosa de xampinyons A9 A1 A7
 Lluç amb pèsols saltats A8 I8 I7 I6
 Fruita

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

23 760 76 42 31

Amanida de verdures de temporada
 Sopa de putxero A1 A7 I8 I7 I5 I2 I6
 Putxero complet
 Fruita

- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita

24 570 49 23 31

Amanida de verdures de temporada
 Bullit valencià amb ou A7
 Hamburguesa de porc amb samfaina I8 I6 I7 I5 I2
 Fruita

- Aladros enfarinats casolans

27 649 53 23 38

Amanida de verdures de temporada
 Sopa de verdures amb llegums A1 A7 A3 I6
 Llonganisses amb salsa de tomata A3 A9 I2 I8 I5 I7
 Fruita

- Magre amb tomaques cherry. Fruita

28 654 93 32 17

Amanida de pasta amb verdures A1 A7
 Abadejo amb creïlles "a lo pobre" (all i julivert) A8
 Fruita i iogurt A9 I7

- Quiche de verdures. Fruita

29 656 55 45 28

Amanida de verdures de temporada
 Crema de porros i creïlla A9 A3
 Pollastre al forn amb llima I5 I8 I7
 Fruita

- Peix blau amb verdures al "papillot". Fruita

30 812 99 29 33

Amanida especial completa
 Hummus amb pa A3 A1 I6
 Arròs milanesa I6 I2 I5 I7 I8
 Fruita

- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita

31 720 61 33 37

Amanida de verdures de temporada
 Potatge de cigrons ECO
 Truita francesa amb formatge fresc A7 A9
 Fruita ecològica

- Daus de tofu amb verdures en salsa. 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 - Joja
 Quilocaloríes Proteïnes Carbohidrats Greixos
 I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano
 RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia