



RICOCHF

Menú basal - junio

Colegio La Purísima



<p>03 673 73 30 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales con tomate, atún y queso A8 A1 A7 A10 A14 A9 I11 I6 I8 I7</p> <p>Filete de merluza empanado A1 A7 A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo al ajillo con menestra. Fruta</p>	<p>04 634 49 34 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de ave A1 A7 I8 I5 I7</p> <p>Lomo al horno con champiñones, cebolla y patata</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao con verduras. Fruta</p>	<p>05 629 79 19 25</p> <p>Ensalada especial completa</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10</p> <p>Fruta</p> <p>- Huevos al plato con guisantes. Fruta</p>	<p>06 735 79 32 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9</p> <p>Tortilla de patatas con queso A7 A9 I7 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p>07 782 84 35 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones boloñesa con queso A3 A9 A14 A1 A7 I2 I5 I8 I7 I11 I6</p> <p>Filete de tilapia con verduras salteadas A8</p> <p>Fruta y yogur A9 I7</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>
<p>10 510 48 25 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6</p> <p>Pollo al ajillo I8 I7 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>	<p>11 665 83 27 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz tres delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A9 A14 A7 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Abadejo al horno con guisantes A8</p> <p>Fruta</p> <p>- Migas de coliflor con huevo. Fruta</p>	<p>12 675 64 29 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras con picatostes A1 A9 A12 A13 A14</p> <p>Magro en salsa</p> <p>Fruta y yogur A9 I7</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p>13 635 60 39 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Fideuà de carne A1 A7 A3 I8 I5 I2 I7</p> <p>Merluza al horno con zanahoria baby A8</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>	<p>14 710 53 34 40</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Potaje de garbanzos ECO</p> <p>Tortilla francesa con queso A9 A7 I7 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Tiras de pollo con pisto. Fruta</p>
<p>17 686 88 24 27</p> <p>Ensalada especial completa</p> <p>Hummus con pan A3 A1 I6</p> <p>Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p>18 618 56 31 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9</p> <p>Tortilla francesa con queso fresco A7 A9</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de ternera. Fruta</p>	<p>19 631 86 24 21</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana A7 I7</p> <p>Solomillo de cerdo empanado A1 A10 A14</p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p>20 563 71 20 21</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de verduras con legumbres A1 A7 A3 I6</p> <p>Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta</p>	<p>21 630 101 14 17</p> <p>COMIDA ESPECIAL A7 A1</p> <p>Helado A7 A9 A13 A14 I7 I6</p> <p>- Dorada a la espalda con verduras. 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 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 - juny

Colegio La Purísima



03 673 73 30 28

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals amb tomàquet, tonyina i formatge **A8 A1 A7 A10 A14 A9 I11 I6 I8 I7**

Lluç empanat **A1 A7 A8 I7 I8**

Fruita

- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita

04 634 49 34 32

Amanida de verdures de temporada

Sopa d'au **A1 A7 I8 I5 I7**

Llom al forn amb xampinyons, ceba i creïlles

Fruita

- Bacallà amb verdures. Fruita

05 629 79 19 25

Amanida especial completa

Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**

Fruita

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

06 735 79 32 33

Amanida de verdures de temporada

Llentilles ecològiques amb verdures **A1 A3 I6 I9**

Truita de creïlla amb formatge **A7 A9 I7 I11**

Fruita

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

07 782 84 35 33

Amanida de verdures de temporada

Macarrons a la bolonyesa amb formatge **A3 A9 A14 A1 A7 I2 I5 I8 I7 I11 I6**

Filet de tilàpia amb verdures saltejades **A8**

Fruita i iogurt **A9 I7**

- Truita d'espinaçs i formatge. Fruita

10 510 48 25 24

Amanida de verdures de temporada

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

Pollastre amb alls **I8 I7 I5**

Fruita

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

11 665 83 27 24

Amanida de verdures de temporada

Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) **A9 A14 A7 I5 I2 I7 I8 I6**

Bacallà al forn amb pèsols **A8**

Fruita

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

12 675 64 29 33

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures amb crostons **A1 A9 A12 A13 A14**

Magre en salsa

Fruita i iogurt **A9 I7**

- Quiche de verdures. Fruita

13 635 60 39 26

Amanida de verdures de temporada

Fideuà de carn **A1 A7 A3 I8 I5 I2 I7 A8**

Fruita

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

14 710 53 34 40

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons ECO

Truita francesa amb formatge **A9 A7 I7 I11**

Fruita

- Tires de pollastre amb samfaina. Fruita

17 686 88 24 27

Amanida especial completa

Hummus amb pa **A3 A1 I6**

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11**

Fruita

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

18 618 56 31 30

Amanida de verdures de temporada

Llentilles ecològiques amb verdures **A1 A3 I6 I9**

Truita francesa amb formatge fresc **A7 A9**

Fruita

- Ragut de vedella. Fruita

19 631 86 24 21

Amanida de verdures de temporada

Arròs a la cubana **A7 I7**

Filet de porc arrebossat **A1 A10 A14**

Fruita

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

20 563 71 20 21

Amanida de verdures de temporada

Sopa de verdures amb llegums **A1 A7 A3 I6**

Pizza de york i formatge **A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6**

Fruita

- Purés amb torra de pernil. Fruita

21 630 101 14 17

DINAR ESPECIAL **A7 A1**

Gelat **A7 A9 A13 A14 I7 I6**

- Dorada a l'esquena amb 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

🌱 Quilocaloríes 🍗 Proteïnes 🍞 Carbohidrats 🧈 Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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