



RICOCHF

Menú basal abril

Centre Educatiu Xúquer



09 766 96 30 28

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos a la napolitana **A1 A9 I7 I11**

Solomillo de pollo empanado **A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8**

Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 591 61 28 23

Ensalada de verduras de temporada

Alubias con verduras **A3 I6 I10**

Tortilla francesa con rollito de pavo **A7 I7 I6 I8 I5**

Fruta

- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta

11 522 32 29 30

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de temporada

Jamonicos de pollo al horno con champiñones y patatas

Yogur **A9 I7 I11**

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

12 620 77 23 24

Ensalada con fruta

Arroz al horno con garbanzos y pasas **A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6**

Merluza al horno con zanahoria estofada **A8 I7 I8**

Fruta

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

15 812 97 26 34

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis con salsa cremosa de champiñones **A9 A1 A7 I7 I11**

Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy **A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7**

Fruta

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

16 625 57 32 30

Ensalada con fruta

Lentejas ecológicas con verduras **A1 A3 I9 I6**

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

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

17 608 61 31 26

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de verduras con fideos **A1 A7 A6**

Pechuga de pollo a la crema con mazorca de maíz **A9 I11 I7 I8 I5**

Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

18 702 72 35 28

Ensalada de verduras de temporada

Arroz milanesa con taquitos de magro **I8 I2 I5 I6 I7**

Bacalao encebollado con dados de berenjena **A8 I8 I7**

Yogur **A9 I7 I11**

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

19 715 80 26 31

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras **I6**

Tortilla de patatas con "hummusmole" **A7 I7 I6**

Fruta

- Ragut de ternera. Fruta

22 607 68 31 25

Ensalada de verduras de temporada

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

Jamón york y queso **A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7**

Fruta

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

23 752 53 47 35

Lechuga, maíz y zanahoria

Olleta alcoyana **A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11**

Espardenyes amb renyons de masero (tomate al horno con ajo, perejil y pan rallado) **A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6**

Yogur **A9 I7 I11**

- Ensalada de quinoa. Fruta

24 615 46 20 39

Ensalada con fruta

Crema de calabacín ecológico

Longanizas con pisto **A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8**

Fruta

- Acelgas con huevo cocido y nueces. Fruta

25 705 70 40 26

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con boloñesa vegetal **A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6**

Gallo San Pedro al limón con judías verdes **A8 I7 I8 I10 I6**

Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

26 630 62 37 25

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera **A1 I9 I6**

Wok de pavo con salsa de soja **A14 A1 I6 I5 I8 I7**

Fruta

- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

29 657 59 31 32

Ensalada de verduras de temporada

Crema bretona (alubias blancas y puerros) **A3 A9 I6 I10 I7 I11**

Magro en salsa con patatas **I5 I8 I7 I2**

Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

30 656 71 31 27

Lechuga, pepino y zanahoria

Pasta tricolor con queso, maíz, tomate y aceitunas **A1 A7 A9 I11 I7**

Merluza a la cazuela **A8 I8 I7**

Fruta

- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta



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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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



RICOCHF

Menú basal abril

Centre Educatiu Xúquer



09 766 96 30 28

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics a la napolitana **A1 A9 I7 I11**

Filet de pollastre arrebossat **A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8**

Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 591 61 28 23

Amanida de verdures de temporada

Fesols amb verdures **A3 I6 I10**

Truita francesa amb rotllet de titot **A7 I7 I6 I8 I5**

Fruita

- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita

11 522 32 29 30

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb xampinyons i creïlles **A9 I7 I11**

Iogurt

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

12 620 77 23 24

Amanida amb fruita

Arròs al forn amb cigrons i panses **A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6**

Lluç al forn amb carlota estofada **A8 I7 I8**

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

15 812 97 26 34

Amanida de verdures de temporada

Espagueits amb salsa cremosa de xampinyons **A9 A1 A7 I7 I11**

Quadratets de lluç arrebossats amb coliflor crunchy **A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7**

Fruita

-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

16 625 57 32 30

Amanida amb fruita

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

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

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

17 608 61 31 26

Amanida de verdures de temporada

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

Pit de pollastre a la crema amb panotxa de dacsa **A9 I11 I7 I8 I5**

Fruita

- Aladroc arrebossats amb tomaca amanida. Fruita

18 702 72 35 28

Amanida de verdures de temporada

Arròs milanesa amb daus de magre **I8 I2 I5 I6 I7**

Bacallà ceba amb daus d'albergínia **A8 I8 I7**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita

19 715 80 26 31

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures **I6**

Truita de creïlles amb "hummusmole" **A7 I7 I6**

Fruita

-Ragut de vedella. Fruita

22 607 68 31 25

Amanida de verdures de temporada

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

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

Fruita

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

23 752 53 47 35

Encisam, dacsa i carlota

Olleta alcoyana **A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11**

Espardenyes amb renyons de massero (tomàquet al forn amb all, julivert i pa ratllat) **A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Amanida de quinoa. Fruita

24 615 46 20 39

Amanida amb fruita

Crema de carabasseta ecològica

Llonganisses amb samfaina **A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8**

Fruita

- Bledes amb ou cuit i nous. Fruita

25 705 70 40 26

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal **A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6**

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta **A8 I7 I8 I10 I6**

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

26 630 62 37 25

Amanida amb fruita

Llenties a la jardineria **A1 I9 I6**

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

Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

29 657 59 31 32

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A3 A9 I6 I10 I7 I11**

Magre en salsa amb creïlles **I5 I8 I7 I2**

Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

30 656 71 31 27

Encisam, cogombre i carlota

Pasta tricolor amb formatge, blat de moro, tomàquet i olives **A1 A7 A9 I11 I7**

Lluç a la cassola **A8 I8 I7**

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. 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
 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