



RICOCHF

Menú basal mayo



Centre Educatiu Xúquer



06 643 65 29 30 Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6 Tortilla de patata con queso fresco A7 A9 I11 I7 Fruta - Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta	07 755 67 47 30 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis integrales a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Merluza en salsa verde con guisantes A8 I7 I8 I6 Yogur A9 I7 I11 - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta	08 576 60 22 26 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín Solomillo de cerdo en salsa con cous cous A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7 Fruta - Pescado al horno con chips de verduras. Fruta	09 726 87 19 33 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Rabas de calamar con salsa griega casera A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I8 I7 Fruta - Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta	10 660 64 37 26 Ensalada de verduras de temporada Alubias con verduras A3 I10 I6 Jamoncitos de pollo con cebolla y zanahoria I5 I7 I8 Fruta - Migas de coliflor con huevos al horno. Fruta
13 498 45 18 26 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5 Fruta - Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta	14 929 75 54 45 Ensalada de verduras de temporada Sopa de puchero A1 A7 I8 I7 I5 I2 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11 Fruta - Dorada a la espalda con verduras. Fruta	15 839 84 34 39 Ensalada de verduras de temporada Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7 Salmón a la naranja con patatas a lo pobre A8 I7 I8 Fruta - Filete de lomo con parrillada de verduras. Fruta	16 725 64 39 31 Ensalada con fruta Alubias con verduras A3 I10 I6 Dados de pollo al curry con noddles A9 I11 I7 I8 I5 Yogur A9 I7 I11 - Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta	17 743 93 26 28 Picos camperos A1 A12 A14 I6 Ensalada César con pollo y queso A9 I11 I5 I8 I7 Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Fruta - Tortilla de espinacas y queso. Fruta
20 735 78 34 31 Ensalada de verduras de temporada Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Tortilla de calabacín con pan tumaca A7 A1 I7 Fruta - Pechuga rellena al horno. Fruta	21 655 47 34 35 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 Longanizas con pisto A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8 Fruta - Caprichos de salmón con calabacín. Fruta	22 633 68 31 26 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con tomate aderezado, atún y aceitunas A1 A7 A8 I8 I7 Merluza al limón con judías verdes A8 I6 I7 I8 Fruta - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta	23 737 89 32 28 Ensalada con maíz Arroz frito HAWAIIANO A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6 Alitas de pollo estilo hawaiano A1 A14 I5 I8 I7 I6 Sorbete tropical - Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta	24 611 72 24 23 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fruta - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta
27 599 45 31 32 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 A3 I7 I5 I8 I6 Revuelto de huevo con tomate A7 I7 Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta	28 714 78 27 31 Ensalada de verduras de temporada Macarrones a la napolitana con queso A1 A7 A9 I7 I11 Gallineta a la meunière con salteado de verduras A8 I8 I7 Fruta - Quiche de verduras. Fruta	29 636 57 30 33 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras de temporada Pollo con ñoquis a la crema A1 A3 A9 A10 I11 I7 I8 I5 Fruta - Pescado azul con verduras al papillote. Fruta	30 906 67 26 59 Patatas gajo especiadas Ensalada completa con aguacate Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6 Cono de helado A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11 - Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta	31 745 95 18 31 Ensalada de verduras de temporada Arroz con tomate Cuadritos de merluza (al horno) A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Fruta - 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 - 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 maig

Centre Educatiu Xúquer



06 643 65 29 30

Amanida amb fruita

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

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

Fruita

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

07 755 67 47 30

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis integrals a la carbonara vegetal **A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6**

Lluç amb salsa verda amb amb pèsols **A8 I7 I8 I6**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

08 576 60 22 26

Amanida de verdures de temporada

Crema de carabasseta

Filet de porc amb salsa amb cous cous **A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7**

Fruita

- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita

09 726 87 19 33

Amanida de verdures de temporada

Arròs a la cubana amb ou dur **A7 I7**

Raves de calamar amb salsa grega casolana **A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I8 I7**

Fruita

- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita

10 660 64 37 26

Amanida de verdures de temporada

Fesols amb verdures **A3 I10 I6**

Cuixa de pollastre amb ceba i carlota **I5 I7 I8**

Fruita

- Molles de coliflor amb ous al forn. Fruita

13 498 45 18 26

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures de temporada

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

Fruita

- Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita

14 929 75 54 45

Amanida de verdures de temporada

Sopa de putxero **A1 A7 I8 I7 I5 I2 I6**

Olla completa **A3 A9 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11**

Fruita

- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita

15 839 84 34 39

Amanida de verdures de temporada

Espirals a la napolitana **A1 A7 A9 I11 I7**

Salmó a la taronja amb creïlles a lo pobre **A8 I7 I8**

Fruita

- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita

16 725 64 39 31

Amanida amb fruita

Fesols amb verdures **A3 I10 I6**

Daus de pollastre amb salsa de curri amb noddles **A9 I11 I7 I8 I5**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

17 743 93 26 28

Pics campers **A1 A12 A14 I6**

Amanida Cèsar amb pollastre i formatge **A9 I11 I5 I8 I7**

Arròs al forn **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11**

Fruita

- Truita d'espinacs i formatge. Fruita

20 735 78 34 31

Amanida de verdures de temporada

Llenties de làvia **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**

Truita de carbassó amb pa tumaca **A7 A1 I7**

Fruita

- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita

21 655 47 34 35

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus **A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11**

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

Fruita

- Caprichos de salmón con calabacín. Fruita

22 633 68 31 26

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis amb tomàquet amanit, tonyina i olives **A1 A7 A8 I8 I7**

Lluç a la llima amb mongetes verdes **A8 I6 I7 I8**

Fruita

- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit

23 737 89 32 28

Amanida amb dacsca

Arròs fregit Hawaia **A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6**

Aletes de pollastre estil hawaia **A1 A14 I5 I8 I7 I6**

Sorbet tropical

- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita

24 611 72 24 23

Amanida de verdures de temporada

Purè de verdures i llegums **A3 A1 I6 I9 I10**

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

Fruita

- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita

27 599 45 31 32

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus amb cigrons **A1 A7 A3 I7 I5 I8 I6**

Remenat d'ou amb tomaca **A7 I7**

Fruita

- Magre amb tomaques cherry. Fruita

28 714 78 27 31

Amanida de verdures de temporada

Macarrons a la napolitana amb formatge **A1 A7 A9 I7 I11**

Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures **A8 I8 I7**

Fruita

- Quiche de verdures. Fruita

29 636 57 30 33

Amanida de verdures de temporada

Purè de verdures de temporada

Pollastre amb nyquís a la crema **A1 A3 A9 A10 I11 I7 I8 I5**

Fruita

- Peix blau amb verdures al "papillot". Fruita

30 906 67 26 59

Creïlles grilló especiades

Amanida completa amb alvocat

Hamburguesa mixta completa **A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6**

Cono de gelat **A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11**

- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita

31 745 95 18 31

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb tomaca

Quadradets de lluç arrebossats (al forn) **A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6**

Fruita

- Daus de tofu amb verdures en salsa. Fruita

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc 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