



RICOCHF

# Menú basal - septiembre

Centre Educatiu Xúquer



**09** 765 107 27 25

Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas

Coditos a la napolitana con queso **A1 A7 A9 I11 I7**

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

Fruta

- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

**10** 600 42 30 33

Ensalada con fruta

Sopa de fideos con garbanzos **A1 A7 I7 I5 I8 I6**

Merluza al horno con pisto **A8 I8 I7**

Fruta

- Berenjena rellena. Fruta

**11** 709 58 19 44

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros **A1**

Albóndigas mixtas en salsa jardinera **A3 A14 I11 I6 I2 I5 I7 I8**

Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

**12** 745 118 25 19

Hummus con crudités de verduras **I6**

Arroz a banda **A3 A4 A11 A8 I8 I7 I11 I6**

Tosta de tomate y atún **A1 A8 I7 I8**

Fruta

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

**13** 663 67 32 29

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera **A1 A3 I9 I6**

Revuelto de bacon **A7 A9 A14 I8 I5 I7 I11 I2 I6**

Pizza de chocolate **A14 A1 A10 A9 A13 I6 I11 I7**

- Hamburguesa vegetal. Fruta

**16** 667 57 25 37

Ensalada de verduras de temporada

Hervido valenciano **A3 I6**

Alitas de pollo al horno con mazorca de maíz **I5 I7 I8**

Fruta

- Pescado con chips de verduras. Fruta

**17** 723 87 27 29

Ensalada con fruta

Potaje de garbanzos con verduras **I6**

Tortilla francesa con "pan tumaca integral" **A1 A7 I7**

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

**18** 659 78 25 27

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso **A1 A9 I7 I11**

Bacalao gratinado con all i oli **A7 A8 I7 I8**

Fruta

- Pavo asado con piña. Fruta

**19** 604 49 20 35

Guacamole con nachos **A9 I6 I11**

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) con atún **A8 I8 I7 I10 I6**

Tortilla de calabacín y patata **A7 I7**

Fruta

- Bacalao con verduras. Fruta

**20** 785 76 26 39

Ensalada con fruta

Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**

Boquerones rebozados **A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6**

Yogur **A9 I7 I11**

- Revuelto de puerro con patatas. Fruta

**23** 615 65 26 27

Ensalada con queso servilleta valenciano **A9 I7 I11**

Guisado de patatas con verduras de temporada

Pavo en salsa jardinera con noddles **I6 I5 I8 I7**

Fruta

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

**24** 779 97 35 28

Ensalada de verduras de temporada

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

Calamares enharinados caseros con chips de boniato **A4 A8 A1 A10 A14 I7 I8 I6**

Fruta

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

**25** 685 85 22 28

Chupito de gazpacho andaluz **A1**

Espaguetis integrales al baflo (tomate, nata, jamón york) **A9 A14 A1 A7 A10 I6 I7 I8 I2 I5 I11**

Tortilla francesa con ensalada **A7 I7**

Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

**26** 697 61 35 34

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras **I6**

Longanizas 100% pollo con salsa de tomate **A3 I6 I8 I7 I5**

Yogur artesano valenciano **A9 I11 I7**

- Coliflor especiada con atún. Fruta

**27** 807 98 33 31

Ensalada con fruta

Arroz a la cubana con huevo duro **A7 I7**

Merluza en salsa verde con guisantes **A8 I7 I6 I8**

Fruta

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

**30** 606 51 25 32

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de ave con estrellitas **A1 A7 I8 I5 I7**

Lomo adobado con cebollita pochada y queso **A9 I11 I5 I2 I7 I8**

Fruta

- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. Se ofrecerá pan integral una vez a la 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 - setembre

Centre Educatiu Xúquer



**09** 765 107 27 25

Tomaca, carlota, blat de moro i olives

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

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

Fruita

Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita

**10** 600 42 30 33

Amanida amb fruita

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

Lluç al forn amb samfaina **A8 I8 I7**

Fruita

- Albergínia farcida. Fruita

**11** 709 58 19 44

Amanida de verdures de temporada

Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans **A1**

Mandonguilles mixtes en salsa jardineria **A3 A14 I11 I6 I2 I5 I7 I8**

Fruita

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

**12** 745 118 25 19

Hummus amb cruditès de verdures **I6**

Arròs a banda **A3 A4 A11 A8 I8 I7 I11 I6**

Tosta de tomaca natural i tonyina **A1 A8 I7 I8**

Fruita

- Crema de carlota i truita. Fruita

**13** 663 67 32 29

Amanida amb fruita

Llenties a la jardineria **A1 A3 I9 I6**

Regirat de bacon **A7 A9 A14 I8 I5 I7 I11 I2 I6**

Pizza de xocolata **A14 A1 A10 A9 A13 I6 I11 I7**

- Hamburguesa vegetal. Fruita

**16** 667 57 25 37

Amanida de verdures de temporada

Bullit valencià **A3 I6**

Alites de pollastre al forn amb panotxa de dacsca **I5 I7 I8**

Fruita

- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita

**17** 723 87 27 29

Amanida amb fruita

Potatge de cigrons amb verdures **I6**

Truita francesa amb "pa tumaca integral" **A1 A7 I7**

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

**18** 659 78 25 27

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge **A1 A9 I7 I11**

Bacallà gratinat amb all i oli **A7 A8 I7 I8**

Fruita

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

**19** 604 49 20 35

Guacamole amb natxos **A9 I6 I11**

Amanida de mongetes (lletuga, tomaca, cogombre, dacsca, olives) amb tonyina **A8 I8 I7 I10 I6**

Truita de carabasseta i creïlla **A7 I7**

Fruita

- Bacallà amb verdures. Fruita

**20** 785 76 26 39

Amanida amb fruita

Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**

Seitons arrebossats **A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Remenat de porro amb creïlles. Fruita

**23** 615 65 26 27

Amanida amb formatge servilleta valencià **A9 I7 I11**

Guisat de creïlles amb verdures de temporada

Titot en salsa jardineria amb noddles **I6 I5 I8 I7**

Fruita

Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

**24** 779 97 35 28

Amanida de verdures de temporada

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

Calamars enfarinats casolans amb xips de boniato **A4 A8 A1 A10 A14 I7 I8 I6**

Fruita

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

**25** 685 85 22 28

Xupito de gaspatxo andalus **A1**

Espaguetis integrals al baff (tomaca, nata, pernil dolç) **A9 A14 A1 A7 A10 I6 I7 I8 I2 I5 I11**

Truita francesa amb amanida **A7 I7**

Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

**26** 697 61 35 34

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures **I6**

Llonganisses 100% pollastre amb salsa de tomata **A3 I6 I8 I7 I5**

Iogurt artesà valencià **A9 I11 I7**

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

**27** 807 98 33 31

Amanida amb fruita

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

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

Fruita

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

**30** 606 51 25 32

Amanida de verdures de temporada

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

Llom adobat amb ceba potxada i formatge **A9 I11 I5 I2 I7 I8**

Fruita

Salmó a la planxa amb pèsols. Fruita

**BACK TO SCHOOL**

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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