



RICOCHF



Menú basal - abril

Florida Campus Alzira



01 711 87 22 30

Ensalada con fruta
Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9
Tortilla francesa con chips de boniato A7 I7
Fruta

- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta

02 713 88 31 27

Ensalada de verduras de temporada
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8
Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8
Fruta ecológica

- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta

03 849 99 26 38

Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6
Ensalada completa con sardinilla A8 I8 I7
Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo I5 I6 I10 I7 I8
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7
-Ensalada de arándanos, zanahoria, huevo y queso feta. Fruta

04 842 98 30 36

Ensalada con fruta
Garbanzos con calabaza I6
Coca de titaina A1 A10 A14 A8 I7 I8 I6
Fruta

- Dorada con jamón y pistachos. Fruta

07 634 66 27 28

Ensalada con fruta
Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10
Revuelto de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5
Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

08 665 67 24 32

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones integrales con salsa de verduras gratinados A9 A1 A7 A3 A10 A14 I7 I11 I6
Fogonero con cebolla caramelizada y zanahoria A8 I8 I7
Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

09 694 84 30 27

Ensalada valenciana (tomate, lechuga, cebolla y aceitunas)
Crema mediterránea ECO con picatostes integrales caseros A1
Pollo al horno con patatas asadas tex-mex I5 I8 I7
Smoothie casero de plátano y fresas A9 I7 I11

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

10 782 69 37 40

Ensalada con fruta
Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Albóndigas a la santanderina A3 A9 A14 I2 I11 I5 I7 I8 I6
Fruta

- Huevos rotos con salmón. Fruta

11 693 103 26 21

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Ensaladilla de merluza con picos camperos A2 A3 A7 A8 A1 A12 A14 I7 I8 I6
Arroz a banda (2º) A3 A4 A11 A8 I8 I7
Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

14 570 53 35 23

Montadito integral de queso crema A1 A9 I11 I7
Sopa de fideos ecológicos A1 I8 I5 I2 I7
Merluza con ajo y perejil y ensalada de tomate y aguacate A8 I8 I7
Fruta

- Hamburguesa vegetal. Fruta

15 918 106 42 33

Ensalada con fruta
Locro argentino I2 I5 I6 I10 I7 I8
Choripán A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5
Chocotorta A9 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I11

- Bacalao gratinado con crema de calabaza. Fruta

16 1014 139 29 37

Ensalada de verduras de temporada
Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8
Panini casero de jamón A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6
POSTRE PASCUERO A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10 I7 I6 I11

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

21 0 0 0 0

FELICES VACACIONES
FESTIVO FESTIU



FESTIVO FESTIU

29 862 92 24 45

Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Espaguetis a la carbonara A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7 I5 I8 I2 I6 I11
Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz A1 A7 A9 A12 I11 I7
Fruta

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

30 833 92 36 36

Ensalada con fruta
Crema arcoiris de legumbres A1 I6 I9
Alitas de pollo adobadas al horno con patatas dado I7 I5 I8
Fruta ecológica

- Migas de coliflor con huevo. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano
RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Seguir De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF



Menú basal - abril

Florida Campus Alzira



01 711 87 22 30

Amanida amb fruita
Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9
Truita francesa amb xips de moniato A7 I7
Fruita

- Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita

02 713 88 31 27

Amanida de verdures de temporada
Gaspaxo manxec A1 A3 I5 I7 I8
Lluç al forn amb base de tomaca fregida A8 I7 I8
casolana i ceba potxada
Fruita ecològica

- Crema de porros amb cansalada crispy. Fruita

03 849 99 26 38

Entrant d'hummus de remolatxa amb A3 I6
natxos I6
Amanida completa amb sardines A8 I8 I7
Paella valenciana amb carxofes i I5 I6 I10
pollastre de camp I7 I8
Iogurt artesà valencià A9 I11 I7
-Ensalada de nabius, carlota, ou i formatge feta.
Fruita

04 842 98 30 36

Amanida amb fruita
Cigrons amb carabassa I6
Coca de titaina A1 A10 A14 A8 I7 I8 I6
Fruita

- Daurada amb pernil i pistatxos. Fruit

07 634 66 27 28

Amanida amb fruita
Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10
Regirat de A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8
bacon I5
Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

08 665 67 24 32

Amanida de verdures de temporada
Macarrons integrals amb A9 A1 A7 A3
salsa de verdures gratinats A10 A14 I7 I11 I6
Fogoner amb ceba caramel·litzada i A8 I8
carlota I7
Fruita

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

09 694 84 30 27

Ensalada valenciana (tomaca, encisam, ceba i olives)
Crema mediterrània ECO amb crostons A1
integrals casolans
Pollastre al forn amb creïlles torrades I5 I8
tex-mex I7
Smoothie casolà de plàtan i A9 I7
maduixes I11

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

10 782 69 37 40

Amanida amb fruita
Llenties de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Mandonguilles a la A3 A9 A14 I2 I11 I5
santanderina I7 I8 I6
Fruita

- Ous trencats amb salmó. Fruita

11 693 103 26 21

Amanida d'enciam, blat de moro i carlota
Amanida de lluç amb A2 A3 A7 A8 A1 A12
pics campers A14 I7 I8 I6
Arròs a banda (2º) A3 A4 A11 A8 I8 I7
Fruita

- Aladroc arrebossats amb tomaca. Fruita

14 570 53 35 23

Torrada integral de formatge A1 A9 I11
crema I7
Sopa de fideus ECO A1 I8 I5 I2 I7
Lluç al forn amb amanida de tomaca i A8 I8
alvocat I7
Fruita

- Hamburguesa vegetal. Fruita

15 918 106 42 33

Amanida amb fruita
Locro argentí I2 I5 I6 I10 I7 I8
Choripán A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5
Biscuit argentí A9 A1 A7 A10 A14 I6
"Xocotorta" I7 I11
- Bacallà gratinat amb crema de carabassa.
Fruita

16 1014 139 29 37

Amanida de verdures de temporada
Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8
Panini casolà de pernil A1 A9 A14 I5 I7
dolç i formatge I11 I2 I8 I6
POSTRES DE A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10
PASQUA I7 I6 I11
- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

21 0 0 0 0

BONES
VACANCES
FESTIVO
FESTIU



29 862 92 24 45

Tomaca, carlota, blat de moro i olives
Espaguetis a la A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7
carbonara I5 I8 I2 I6 I11
Hamburguesa de coliflor i A1 A7 A9
formatge amb panotxa de dacs A12 I11 I7
Fruita

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

30 833 92 36 36

Amanida amb fruita
Crema arc de Sant Martí de llegum" A1 I6 I9
Aletes de pollastre adobades al forn I7 I5
amb creïlles dau I8
Fruita ecològica

- Molles de coliflor amb ous. Fruita



La recomanació de sopar són els plats detallats en la franja blava inferior. El menú diari va acompanyat d'una ració de pa, oferint-se pa integral mínim 2 vegades a la setmana.

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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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