



RICOCHF

Menú basal - mayo

Florida Campus Alzira



FESTIVO
FESTIU

02

VACACIONES

FESTIVO
FESTIU

0 0 0 0 0

05

722 74 33 33

Ensalada César con bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2
Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I6 I9
Tortilla de calabacín A7 I7
Fruta

- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta

06

558 59 25 25

Ensalada de verduras de temporada
Crema de zanahoria con queso A9 I11 I7
Muslo de pollo deshuesado a la miel con patatas I5 I8 I7
Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

07

866 108 38 31

Ensalada de verduras de temporada
Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6
Merluza en salsa verde con guisantes A8 I6 I8 I7
Fruta ecológica

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

08

693 64 47 26

Ensalada con fruta
Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
Fruta

- Dorada con chips de boniato. Fruta

09

677 75 13 36

Gazpacho andaluz A1
Papas aliñas con picos camperos (Con mayonesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6
Pescado frito A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I8 I7 I11
Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Quiche de verduras. Fruta

12

747 98 29 26

Ensalada con fruta
Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Pizza de atún y queso A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6
Fruta

- Tajine de tenera con zanahoria y fruta seca

13

714 93 16 30

Hummus con crudités de verduras I6
Ensalada completa con caballa A8 I8 I7
Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11
Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

14

654 73 32 23

Coleslaw A7 I7
Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7
Fruta

- Wok de verduras, gambas y quinoa. Fruta

15

537 50 24 28

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabacín ECO con picatostes A1
Longanizas 100% pollo frescas a la lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

16

775 98 28 30

Pan horneado con ajo y perejil A1
Ensalada de lazos vegetales (con tomate, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas, jamón york) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6
Salmón con crema de manzana A8 I8 I7
Fruta

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

19

614 65 21 29

Ensalada de verduras de temporada
Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 I11 I6
Tortilla francesa con "pan tumaca" y jamón serrano A7 A1 I8 I6 I7 I5 I2
Fruta

- Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta

20

718 82 38 27

Ensalada con fruta
Crema primavera de legumbres A1 I6 I9
Magro en salsa con patatas I8 I7 I2 I5
Fruta

- Focaccia de caballa y queso

21

1026 105 32 55

Pico rico con nachos (tomate, pepino, aceitunas rodajas) A3 A10
Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Rustidera de bacalao con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I8 I7
Fruta ecológica

- Tortilla de ajos tiernos frescos

22

833 108 34 28

Ensalada de verduras de temporada
Arroz con camarão A3 A11 A8 I6 I7 I8
Pollo piña boom A3 I5 I7 I8
Tarta Rafaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7

- Ensalada de quinoa. Fruta

23

649 60 27 30

Ensalada con fruta
Alubias estofadas con chorizo I8 I7 I5 I2 I6 I10
Tortilla de patatas A7 I7
Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

26

759 80 39 31

Ensalada con fruta
Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Merluza en salsa de tomate con patatas a lo pobre A8
Fruta

- Ragut de magro con cherry. Fruta

27

558 71 26 19

Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales A1
Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I5 I7 I8 I11 I8 I7 I5
Fruta

- Hervido valenciano, Salmón al papillote. Fruta.

28

636 44 17 43

Ensalada del chef con vinagreta de naranja
Patatas con bacon y queso A9 I11 I2 I5 I8 I7
Hamburguesa mixta con rodaja tomate A14 A9 I6 I11 I2 I7 I8 I5
Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

29

705 84 17 33

Ensalada de verduras de temporada
Arroz con tomate
Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6
Fruta

- Wok de pollo con verduras. Fruta

30

763 85 33 30

Ensalada con fruta
Sopa de fideos ECO con garbanzos A3 A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6 I2
Tortilla de patata y cebolla con pisto A7 I7
Smoothie casero multifruta A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. 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 - Dióxido 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 cáscara 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

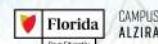
RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú basal - maig

Florida Campus Alzira



05 722 74 33 33 Amanida Cèsar amb bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2 Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 I6 I9 Truita de carabasseta A7 I7 Fruita - Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita	06 558 59 25 25 Amanida de verdures de temporada Crema de carlota amb crema de formatge A9 I11 I7 Cuixa de pollastre desossat rostida a la mel amb creïlles I5 I8 I7 Fruita - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	07 866 108 38 31 Amanida de verdures de temporada Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 I6 I8 I7 Fruita ecològica - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	08 693 64 47 26 Amanida amb fruita Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Fruita - Daurada amb xips de moniato. Fruita	09 677 75 13 36 Gaspaxo andalús A1 Creïlles amanides amb pics camperols (amb maionesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6 Peixets fregits A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I8 I7 I11 Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7
12 747 98 29 26 Amanida amb fruita Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Pizza de tonyina i formatge A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6 Fruita - Tajine de vedella amb carlota i fruita seca	13 714 93 16 30 Hummus amb cruditès de verdures I6 Amanida completa amb verat A8 I8 I7 Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Fruita - Pit de pollastre emplena al forn. Fruita	14 654 73 32 23 Coleslaw A7 I7 Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6 Truita francesa amb milfulls de tomaca i formatge fresc A7 A9 I11 I7 Fruita - Wok de verdures, gambetes i quinoa. Fruita	15 537 50 24 28 Amanida de verdures de temporada Crema de carabasseta ECO amb crostons A1 Llonganisses 100% pollastre fresc amb salsa lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	16 775 98 28 30 Torrada de pa amb all i julivert A1 Amanida llaços vegetals (amb tomaca, ceba, carlota, dacs, olives, pernil dolç) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6 Salmó amb crema de poma A8 I8 I7 Fruita - Ous al plat amb pèsols. Fruita
19 614 65 21 29 Amanida de verdures de temporada Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A9 A14 A2 A12 I11 I6 Truita francesa amb "pa tumaca" i pernil salat A7 A1 I8 I6 I7 I5 I2 Fruita - Gaspaxo andalús i gall dindi a la planxa. Fruita	20 718 82 38 27 Amanida amb fruita Crema primavera de llegums A1 I6 I9 Magre en salsa amb creïlles I8 I7 I2 I5 Fruita - Focaccia de verat i formatge	21 1026 105 32 55 Pic ric amb natxos (tomaca, cogombre, olives rodanxes) A3 A10 Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Bacallà rostida amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I8 I7 Fruita ecològica - Truita d'alls tendres frescos	22 833 108 34 28 Amanida de verdures de temporada Arròs amb camarons A3 A11 A8 I6 I7 I8 Pollastre pinya boom A3 I5 I7 I8 Tarta Rafaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7 - Amanida de quinoa. Fruita	23 649 60 27 30 Amanida amb fruita Fesols estofats amb xoriço I8 I7 I5 I2 I6 I10 Truita de creïlles A7 I7 Fruita - Pit de pollastre emplena al forn. Fruita
26 759 80 39 31 Amanida amb fruita Llenties de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Lluç en salsa de tomata amb creïlles a lo pobre A8 Fruita - Magre amb cherry. Fruita	27 558 71 26 19 Amanida de verdures de temporada Crema de verdures de temporada amb crostons cassolans integrals A1 Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 I11 I5 I7 I8 I11 I8 I7 I5 Fruita - Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.	28 636 44 17 43 Amanida del xef amb vinagreta de taronja Creïlles amb bacon amb formatge A9 I11 I2 I5 I8 I7 Hamburguesa mixta amb rodanxa de tomaca A14 A9 I6 I11 I2 I7 I8 I5 Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7 - Molles de coliflor amb ous. Fruita	29 705 84 17 33 Amanida de verdures de temporada Arròs amb tomaca Seitons arrebossats A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6 Fruita - Wok de pollastre amb verdures. Fruita	30 763 85 33 30 Amanida amb fruita Sopa de fideus ECO A3 A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6 I2 Truita de creïlla i ceba amb samfaina A7 I7 Batut cassolà multifruita A9 I11 I7 - Carxofes i llobarro al forn. 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

