



RICOCHF



Menú basal - octubre

Florida Campus Alzira



06 605 48 26 34 Guisado de patata con verduras A3 I6 Lomo de cerdo (cinta) en salsa I8 I2 I7 I5 Guarnición: edamame A14 I6 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	07 628 59 32 27 Alubias estofadas mar y montaña A4 I8 I10 I6 I7 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada ecológica - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	08 739 98 19 29 Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 (1°) I11 Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) A1 A8 con lascas de pan integral tostado I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Horchata Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo	09 765 118 25 21 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnición: tosta de baba ganoush A1 Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	03 607 51 27 32 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnición: mazorca de maíz Yogur natural sin azúcar A9 I11 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
13 734 102 14 29 Arroz a banda (con frutos del mar) (1°) A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus cremoso con miel y queso feta, acompañado de nachos A3 A9 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 761 85 42 28 Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Ternera en salsa I5 I8 I7 I11 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	15 582 45 23 33 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Revuelto de huevo con patata y jamón serrano A7 A3 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada -Ensalada de arándanos, zanahoria, huevo y queso feta. Fruta	16 625 63 31 25 Espaguetis integrales con salsa de zanahoria y cúrcuma A1 A7 A10 A14 I6 Bacalao en salsa de pimiento Guarnición: ensalada de temporada Yogur A9 I7 I11 - Pavo asado con piña. Fruta	17 502 44 22 27 Crema de calabaza y coliflor con tomillo y curry Pollo a l'ast I8 I7 I5 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 705 75 29 32 Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6 Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	21 993 156 40 22 Crema de calabaza ECO Ricochef bowl: Pollo marinado, quinoa, patatas, brócoli, manzana y salsa de ciruela I5 I7 I8 Guarnición: ensalada de aguacate y pico de gallo Fruta de temporada - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	22 650 56 30 34 Potaje de garbanzos A9 I6 I11 I11 I8 estofados con chorizo I5 I2 I7 Huevos revueltos con atún A7 A8 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	23 727 85 23 31 Tricolor de verduras A6 Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8 Guarnición: ensalada ecológica Yogur natural A9 I11 - Crema de verduras con jamón y picatostes	24 767 82 39 31 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Pavo con col al pimentón. Fruta
27 641 78 27 24 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Pollo karaage (pollo crujiente japonés horneado) A1 A10 A14 I6 I8 I7 I5 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	28 681 79 28 25 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 586 95 20 13 Crema suave de calabacín y puerro Macarrones integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 670 52 18 43 ¡A las bravas! (patatas, salsa brava suave casera, mahonesa y pimentón dulce) A7 I7 Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 I6 I5 I7 I8 I11 I2 Guarnición: snack de garbanzos especiosos A3 I6 Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	31 692 80 27 28 Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Calamares en salsa de tomate A4 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza casera caprese

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre 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

I10 - Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolectovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 999 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF



Menú basal - octubre

Florida Campus Alzira



06	605 48 26 34
Guisat de creïlla amb verdures	A3 16
Llom de porc amb salsa	18 12 17 15
Guarnició: edamame	A14 16
Fruita de temporada	

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

07	628 59 32 27
Fesols estofats mar i muntanya (amb sèpia)	A4 18 110 16 17
Truita de formatge	A9 A7 17 111
Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega	
Fruita de temporada ecològica	

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

13	734 102 14 29
Arròs a banda (1°)	A3 A4 A11 A8 18 17
Hummus cremós amb mel i formatge feta, acompanyat de natxos	A3 A9 111 17 16
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	

14	761 85 42 28
Llenties amb verdures ECO	A1 A3 16 19
Vedella amb salsa	15 18 17 111
Guarnició: creïlles forneres (al forn)	
Fruita de temporada	

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

20	705 75 29 32
Fideuà	A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 18 17 16
Quiche de verdures i tofu	A3 A7 A9 A14 17 111 16
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Albergínia farcida. Fruita	

21	993 156 40 22
Crema de carabassa ECO	
Ricochef bowl: Pollastre marinat, quinoa, creïlles, bròcoli, poma i salsa de pruna	15 17 18
Guarnició: ensalada d'alvocat i escaig de gall	
Fruita de temporada	

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

27	641 78 27 24
Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta)	16
Pollastre karaage (pollastre cruixent japonès enforat)	A1 A10 A14 16 18 17 15
Guarnició: panotxa de dacs	
Fruita de temporada	

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

28	681 79 28 25
Guisat de fesols amb verdures	A3 110 16
Truita de creïlles	A7 17
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	

- Magre amb cherry. Fruita

01	652 72 25 28
Arròs integral tres delícies (ou, verdures) amb salsa de soja	A7 A1 A14 17 16
Lluç sucós amb salsa tàrtara lleugera	A8 A2 A3 A7 A9 111 17 18
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

08	739 98 19 29
Arròs al forn (1°)	A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111
Titaina valenciana del Cabanyal (Tonyina) amb pa integral torrat	A1 A8 18 17
Guarnició: amanida de temporada	
Orxata	
Dip d'hummus de carbassa amb natxos i boletes de pollastre	

02	765 118 25 21
Potatge de cigrons amb verdures	A3 16
Pizza margarita	A1 A9 A10 A14 17 111 16
Guarnició: torrada de baba ganoush	A1
Fruita de temporada	

-Crema de carlota i truita. Fruita

03	607 51 27 32
Crema de ceba i carlota ECO i creïlla	
Alites de pollastre adobades al forn	A1 A14 15 16 17 18
Guarnició: panotxa de dacs	
Iogur natural sense sucre	A9 111

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita



16	625 63 31 25
Espaguetis integrals amb salsa de carlota i cúrcuma	A1 A7 A10 A14 16
Abadejo en salsa de pimentó	
Guarnició: amanida de temporada	
Iogurt	A9 17 111

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

17	502 44 22 27
Crema de carabassa i coliflor amb timó i curri	
Pollastre a l'est	18 17 15
Guarnició: pimentons confitats	
Fruita de temporada	

-Crema de carlota i truita. Fruita

23	727 85 23 31
Tricolor de verdures	A6
Arròs de secret de porc	12 15 17 18
Guarnició: amanida ecològica	
Iogurt natural	A9 111

- Crema de verdures amb pernil i crostons

24	767 82 39 31
Llenties amb verdures	A1 A3 16 19
Salmó al forn amb herbes i llima	A8 17 18
Guarnició: bastons de moniato	A6
Fruita de temporada	

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

30	670 52 18 43
A les braves! (creïlles, salsa brava suau casolana, maionesa i pebre roig dolç)	A7 17
Mandonguilles mixtes en salsa	A3 A14 16 15 17 18 111 12
Guarnició: snack de cigrons especiats	A3 16
Fruita de temporada	

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

31	692 80 27 28
Paella valenciana	18 15 17 16 110
Calamars en salsa de tomaca	A4 A8 18 17
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

Pizza casera capresse

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

110 - Alubias 111 - APLV 115 - Carne 112 - Cerdó 116 - Legumbres 119 - Lentejas 118 - No apto ovo-lacto-vegetariano 117 - No apto vegano

RICOCHF - B4058587 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia