



RICOCHF

Menú basal - diciembre

Florida Campus Alzira



01 717 78 32 29

Macarrones integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Merluza en salsa A8 I8 I7
Guarnición: ensalada ecológica
Fruta de temporada

- Hervido valenciano con huevo poché. Fruta

02 765 102 35 25

Lentejas ecológicas A3 A1 I2 I5 I7 I8 I9 I6
Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta

03 642 49 33 33

Crema de guisantes con huevo picado A7 A3 I7 I6
Pollo al chilindrón (con salsa casera de pimiento, tomate y cebolla) I7 I8 I5
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Yogur natural A9 I11 I7
- Salmón con verduras. Fruta

04 715 65 34 33

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6
Lomo de cerdo (cinta) en salsa I7 I2 I5 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

05 735 93 23 28

Paella valenciana con alcachofas I5 I7 I8 I6 I10
Revuelto del chef A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Horchata

- Cous cous vegetal. Fruta



09 536 47 21 27

Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10
Tortilla de atún A8 A7 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sopa de fideos y alitas de pollo. Fruta

10 556 52 26 27

Sopa de pescado con estrellitas A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8
Pollo a l'est I8 I7 I5
Guarnición: cascos de patata asada
Fruta de temporada ecológica

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

11 692 96 13 27

Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I8 I7 I5 I2 I6 I11
Hummus de garbanzos con nachos A3 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

12 521 48 18 28

Guisado de patatas con majado A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11
Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 A4 A11 I7 I8
Guarnición: guisantes salteados I6
Fruta de temporada

- Salmón con calabacín. Fruta

15 731 79 37 30

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9
Pavo en salsa I7 I5 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de pollo con verduras. Fruta

16 667 80 22 29

Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6
Revuelto del chef A7 I7
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

17 510 70 23 15

Crema de calabaza ECO
Salmón al horno al eneldo, miel y naranja A8 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Hervido valenciano con huevo poché. Fruta

18 687 66 38 25

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6
Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7
Guarnición: champiñones salteados
Fruta de temporada

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

19 631 67 21 30

Espaguetis a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

22 893 77 40 45

Sopa de Navidad (con pasta maravilla) A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6
Hamburguesa completa (pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Guarnición: patatas fritas
Bolitas A1 A7 A9 A10 A13 A14 navideñas I11 I7 I6 I6 I11 I7

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

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 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia





RICOCHF

Menú basal - desembre

Florida Campus Alzira



01 717 78 32 29

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Lluç en salsa A8 I8 I7
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou poché. Fruita

02 765 102 35 25

Llenties ecològiques A3 A1 I2 I5 I7 de la iaia I8 I9 I6
Pizza de york i A1 A9 A14 A10 I5 I7 formatge I2 I6 I8 I11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita

03 642 49 33 33

Crema de pèsols amb ou A7 A3 I7 picat I6
Pollastre al xilindró (amb salsa casolana de pebrot, tomaca i ceba) I7 I8 I5
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Iogurt natural A9 I11 I7

- Salmó amb verdures. Fruita

04 715 65 34 33

Guisat de fesols amb A3 I10 verdures I6
Llom de porc amb salsa I7 I2 I5 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

05 735 93 23 28

Paella valenciana amb I5 I7 I8 I6 carxofes I10
Regirat del xef A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Orxata

- Cous cous vegetal. Fruita



09 536 47 21 27

Purè de verdures i A3 A1 I6 I9 llegums I10
Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Sopa de fideus i ales de pollastre. Fruita

10 556 52 26 27

Sopa de peix A8 A3 A4 A11 A1 A7 amb estreletes A10 A14 I6 I7 I8
Pollastre a l'ast I8 I7 I5
Guarnició: cacs de creïlla rostida
Fruita de temporada ecològica

- Crema de carlota i truita. Fruita

11 692 96 13 27

Arròs al forn A3 A9 A13 I8 I7 I5 I2 (1º) I6 I11
Hummus de cigrons amb natxos A3 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

12 521 48 18 28

Guisat de creïlles A3 A1 A2 A5 A9 A10 amb picada A13 A14 I6 I11
Lluç amb salsa de ceba i A8 A4 A11 tomaca I7 I8
Guarnició: pèsols saltats I6
Fruita de temporada

- Salmó amb carabasseta. Fruita

15 731 79 37 30

Llenties amb verdures A1 A3 I6 ECO I9
Titot en salsa I7 I5 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Wok de pollastre amb verdures. Fruita

16 667 80 22 29

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6
Regirat del xef A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

17 510 70 23 15

Crema de carabassa ECO
Salmó al forn a l'anet, mel i A8 I8 taronja I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou poché. Fruita

18 687 66 38 25

Guisat de fesols amb A3 I10 verdures I6
Cua de pollastre al forn amb I5 I8 poma I7
Guarnició: xampinyons saltejats
Fruita de temporada

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

19 631 67 21 30

Espaguetis a la A1 A7 A9 I11 napolitana I7
Truita francesa A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

22 893 77 40 45

Sopa de Nadal (amb A1 A10 A14 A7 pasta meravel·la) I8 I5 I7 I2 I6
Hamburguesa completa A9 A1 A7 A10 (pa, burger mixta, A12 A14 A3 enciam, tomàquet i I8 I7 I5 I2 formatge) I11 I6
Guarnició: creïlles fregides
Boletes A1 A7 A9 A10 A13 A14 nadalenques I11 I7 I6 I6 I11 I7

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

