



RICOCHF



Menú basal - enero



Florida Campus Alzira



CAMPUS
ALZIRA



12 668 68 42 25 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Merluza en salsa A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	13 721 73 24 37 Sopa minestrone con caracolas A1 A7 Lomo de cerdo (cinta) en salsa I7 I2 I5 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	14 580 54 17 32 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	07 714 82 21 32 Espaguetis integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Albóndigas de merluza en salsa A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Huevos al plato con guisantes. Fruta	08 652 54 25 37 Crema de verduras de invierno Jamoncitos de pollo en su jugo I5 I7 I8 Guarnición: patatas fritas Fruta de temporada - Verduras y salmón al papillote. Fruta	09 552 74 14 21 Arroz con tomate Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ragut de ternera. Fruta
19 711 79 38 28 Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8 Bacalao en salsa mery (ajo y perejil) A4 A8 A11 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Sandwich de queso, salmón y manzana	20 802 70 31 44 Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7 Pintxo de chistorra A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5 Guarnición: ensalada de temporada Natillas de vainilla A9 I11 I7 - Pavo con col al pimentón. Fruta	21 717 90 23 29 Arroz con magro (arroz integral) I5 I2 I7 I8 Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A5 A13 A14 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	22 627 67 28 27 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla con fiambre de pavo A7 I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	23 566 57 24 25 Crema de calabacín y zanahoria ECO Pechuga de pollo a la crema A9 I5 I7 I11 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	16 796 90 24 38 Ensalada de lechuga, sardinilla, calabaza, aceitunas, aguacate A8 I7 I8 Lasaña casera A1 A9 A10 A14 I8 I5 boloñesa I2 I11 I6 I7 Guarnición: maíz salteado Fruta de temporada - Wok de verduras con soja text. Fruta
26 714 76 28 32 Arroz con sepietas A3 A4 A8 A11 I8 I7 Tortilla francesa con queso A9 A7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Ragut de magro con cherry. Fruta	27 557 62 24 23 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7 Guarnición: chips de boniato Fruta de temporada - Puré con tosta de jamón serrano. Fruta	28 717 90 36 25 Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9 Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Pavo asado con piña. Fruta	29 723 63 40 33 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	30 694 87 32 22 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11 Guarnición: ensalada de temporada Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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





RICOCHF



Menú basal - gener



Florida Campus Alzira



CAMPUS ALZIRA



12 668 68 42 25

Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6
 Lluç en salsa A8 I8 I7
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

13 721 73 24 37

Sopa minestrone amb caracoles A1 A7
 Llom de porc amb salsa I7 I2 I5 I8
 Guarnició: creïlles forneres (al forn)
 Fruita de temporada

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

14 580 54 17 32

Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10
 Truita de creïlles A7 I7
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada ecològica

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

15 593 63 24 25

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6
 Polit amb salsa de curri A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita

16 796 90 24 38

Amanida de lletuga, sardina petita, carbassa, olives, alvocat A8 I7 I8
 Lasanya cassolana bolonyesa A1 A9 A10 A14 I8 I5 I2 I11 I6 I7
 Guarnició: dacsa saltejada
 Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

19 711 79 38 28

Gaspatxo manxec (tortes cencenyas, pollastre) A1 A3 I5 I7 I8
 Bacallà amb salsa mery (all i julivert) A4 A8 A11 I8 I7
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Sandvitx de formatge, salmó i poma

20 802 70 31 44

Marmitako de rap A3 A8 A11 A4 I8 I7
 Pintxo de xistorra A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5
 Guarnició: amanida de temporada
 Natilla de vainilla A9 I11 I7

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

21 717 90 23 29

Arròs amb magre (arròs integral) I5 I2 I7 I8
 Samfaina tradicional amb soja texturitzada i creïlles al forn A3 A5 A13 A14 I6
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit

22 627 67 28 27

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
 Truita amb companatge de polit A7 I8 I5 I7
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

23 566 57 24 25

Crema de carbasseta i carlota ECO
 Pit de pollastre a la crema A9 I5 I7 I11 I8
 Guarnició: panotxa de dacsa
 Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

26 714 76 28 32

Arròs amb sepietes A3 A4 A8 A11 I8 I7
 Truita francesa amb formatge A9 A7 I11
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Magre amb cherry. Fruita

27 557 62 24 23

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6
 Cua de pollastre al forn amb poma I5 I8 I7
 Guarnició: xips de moniato
 Fruita de temporada

- Puré amb torra de pernil salat. Fruita

28 717 90 36 25

Llenties amb verdures ECO A1 A3 I6 I9
 Adajejo arrebossat cassolà A1 A8 I7 I8
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada ecològica

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

29 723 63 40 33

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

30 694 87 32 22

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6
 Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11
 Guarnició: amanida de temporada
 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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