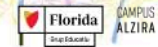




RICOCHF

Menú basal - marzo

Florida Campus Alzira



02 681 73 32 28

Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6

Merluza en salsa A8 I8 I7

Guarnición: maíz salteado

Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

03 699 72 32 31

Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Tortilla de patatas A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de ternera. Fruta

04 808 109 27 28

Arroz brut mallorquí (magro, champiñones y calabaza) I5 I7 I8 I2

Coca de sobrasada, queso y miel A1 A3 A6 A9 A10 A14 I7 I11 I2 I5 I6 I8

Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) A8 I7 I8

Flan de vainilla A9 I11 I7

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

05 599 64 24 25

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10

Dados de pavo al curry suave con cous cous A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

06 785 97 37 26

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

09 722 76 30 33

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Pincho de tortilla de patatas con all i oli A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 864 76 35 41

Espaguetis integrales boloñesa A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6

Bacalao en salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8

Guarnición: guisantes salteados I6

Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

11 599 56 27 29

Crema de calabacín y zanahoria ECO

Contramuslo de pollo al chilindrón (salsa casera de pimiento, tomate, cebolla) I7 I8 I5

Guarnición: patatas panaderas con queso A9 I11 I7

Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

12 697 71 30 31

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Hamburguesa completa (pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I11 I6 I2

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Musaka de berenjena. Fruta

13 682 94 16 26

Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7

Hummus de garbanzos con nachos A3 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

16 617 47 20 39

Puré de verduras de temporada

Magro en salsa I2 I5 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Calamares enharinados con champiñones

FESTIVO

RICOCHF

FESTIU

FESTIVO

RICOCHF

FESTIU

FESTIVO

RICOCHF

FESTIU

20 705 75 24 30

Macarrones integrales con salsa Alfredo (nata, queso y cebolla) A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6

Tortilla francesa A7 I7

Guarnición: guisantes salteados I6

Helado A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

23 658 47 29 37

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10

Ternera en salsa I5 I8 I7 I11

Guarnición: patata dado

Fruta de temporada

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

24 503 43 22 27

Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7

Tortilla de calabacín A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

25 706 81 23 33

Ensalada completa con aguacate y queso fresco A9 I11 I7

Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8

Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6

Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

26 698 77 31 30

Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8

Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta

27 711 99 25 24

Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9

Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Ensalada de quinoa. Fruta

30 702 73 33 26

Espaguetis integrales a la carbonara A9 A1 A7 A10 A14 I8 I5 I2 I7 I11 I6 I6

Merluza al horno A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

31 567 48 24 31

Crema de verduras de temporada

Jamonicos de pollo en su jugo I5 I7 I8

Guarnición: maíz salteado

Fruta de temporada

- Pavo con col al pimentón. 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 - març

Florida Campus Alzira



02 681 73 32 28

Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6

Lluç en salsa A8 I8 I7

Guarnició: dacs saltejada

Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnochis. Fruita

03 699 72 32 31

Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Truita de creïlles A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Ragut de vedella. Fruita

04 808 109 27 28

Arròs brut mallorquí (magre, xampinyons i carabassa) I5 I7 I8 I2

Coca de sobrassada, formatge i mel A1 A3 A6 A9 A10 A14 I7 I11 I2 I5 I6 I8

Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina) A8 I7 I8

Flam de vainilla A9 I11 I7

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

05 599 64 24 25

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 I10

Daus de gall dindi al curri A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

06 785 97 37 26

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

09 722 76 30 33

Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6

Pintxo de truita de creïlles amb all i oli A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 864 76 35 41

Espaguetis integrals a la bolonyesa A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6

Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8

Guarnició: pèsols saltats I6

Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

11 599 56 27 29

Crema de carbasseta i carlota ECO

Contramuslo de pollastre al xilindró (salsa casolana de pebrot, tomaca, ceba) I7 I8 I5

Guarnició: creïlles forneres amb formatge A9 I11 I7

Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

12 697 71 30 31

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Hamburguesa completa (pa, burger mixta, enciam, tomàquet i formatge) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I11 I6 I2

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Musaka de albargínia. Fruita

13 682 94 16 26

Arròs del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7

Hummus de cigrons amb natxos A3 I6

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Magre amb cherry. Fruita

16 617 47 20 39

Purè de verdures de temporada

Magre en salsa. I2 I5 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Calamars enfarinats amb xampinyons

FESTIVO

RICOCHF

FESTIU

FESTIVO

RICOCHF

FESTIU

FESTIVO

RICOCHF

FESTIU

20 705 75 24 30

Macarrons integrals amb salsa Alfredo (nata, formatge i ceba) A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6

Truita francesa A7 I7

Guarnició: pèsols saltats I6

Gelat A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11

- Lasanya de carbasseta i soja texturada. Fruita

23 658 47 29 37

Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10

Vedella amb salsa I5 I8 I7 I11

Guarnició: creïlla a daus

Fruita de temporada

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

24 503 43 22 27

Marmitako de rap A3 A8 A11 A4 I8 I7

Truita de carbasseta A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

25 706 81 23 33

Amanida completa amb alvocat i formatge fresc A9 I11 I7

Gaspaxo manxec (tortes cencenyas, pollastre). A1 A3 I5 I7 I8

Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6

Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

26 698 77 31 30

Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8

Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita

27 711 99 25 24

Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9

Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

- Amanida de quinoa. Fruita

30 702 73 33 26

Espaguetis integrals a la carbonara A9 A1 A7 A10 A14 I8 I5 I2 I7 I11 I6 I6

Lluç al forn A8 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

31 567 48 24 31

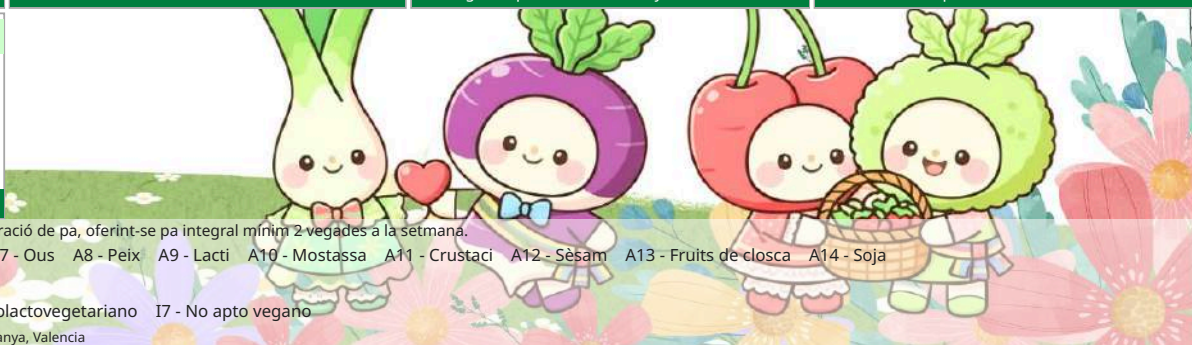
Crema de verdures de temporada

Pernilets de pollastre al suc I5 I7 I8

Guarnició: dacs saltejada

Fruita de temporada

- Pavo amb col al pebre roig. 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·lisc A5 - Cacaueu 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 - 963 976 520 | nutricion@riconchef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia