



RICOCHF



Menú basal - junio



Florida Campus Alzira



01 610 76 19 24

Macarrones integrales con tomate A1 A7 A10 A14 16 17 18
Tortilla de patatas A7 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Mini pizzas de berenjenas. Fruta

02 604 60 28 25

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) 16 110
Cabeza de lomo rustida al horno en salsa 12 18 15 17
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

03 889 125 36 24

Arroz tres delicias casero (guisantes, york, zanahoria) 18 16 17 12 15
Pizza casera de soja gratinada y salsa barbacoa A1 A13 A14 A12 A9 A10 17 16 111
Guarnición: ensalada de temporada
Smoothie casero de fresas A9 111 17

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

04 539 50 25 26

Vichysoise con picatostes integrales A9 A1 I11 17
Jamoncitos de pollo al horno 15 17 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

05 640 56 38 29

Gratén de patata, calabacín y zanahoria A9 I11 17
Merluza en salsa mery A8 18 17
Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 16
Fruta ECO

- Sopa de fideos y pollo asado. Fruta

08 627 70 20 29

Ensalada de patata estilo griego (patata, aceitunas negras, tomate, pepino, salsa de yogur) A9 I11 17
Tosta integral casera horneada (tomate, huevo revuelto y queso) A1 A7 A9 17 111
Guarnición: guisantes salteados 16
Fruta ECO

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

09 689 65 26 36

Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 17
Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 16 19
Guarnición: tomate pelado y aceitunas negras
Leche fresquita con canela y limón A9 I11 17

- Pavo asado con piña. Fruta

10 776 60 29 49

Crema de verduras de temporada
Merluza con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 17 18
Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla)
Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

11 828 113 33 25

Bastones de pan tostado con guacamole y tomate natural A1
Espirales integrales boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A13 A5 A10 16
Guarnición: ensalada con queso fresco A9 I11 17
Fruta de temporada

- Bacalao al horno con ensalada. Fruta

12 752 68 50 30

Potaje de garbanzos con verduras A3 16
Pollo asado 15 17 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Salmón con verduras. Fruta

15 584 57 26 24

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 17 I11 110 16
Dados de pavo al curry suave A9 I11 17 15 18
Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 16
Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

16 645 82 27 22

Arroz integral con tomate
Boquerones enharinados caseros A1 A8 A10 A14 A4 A11 16 17 18
Guarnición: ensalada con edamames A14 16
Fruta de temporada

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

17 628 82 15 25

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 18 17 16
Hummus de garbanzos con nachos A3 16
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

18 673 78 29 27

Patatas gratinadas A9 17
Bocadillo de longanizas con pisto A1 A3 A9 A14 12 15 16 17 111 18
Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

19 697 89 31 25

Lentejas con verduras ECO A1 A3 19 16
Tortilla del chef A7 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta ECO

- Dados de tofu con verduras. Fruta

22 668 84 20 29

Ensalada completa A7 A8 A9 I11 18 17
Arroz al horno (2º) A3 A9 A13 18 15 12 16 17 111
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. 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. Sonia Aroca Col. nº 2564.
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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano
RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF



Menú basal - juny



Florida Campus Alzira



01 610 76 19 24

Macarrons integrals amb tomàquet A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8

Truita de creïlles A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Mini pizzas d'albergínies. Fruita

02 604 60 28 25

Amanida de fesols blancs I6 I10

Cap de llonganissa al forn en salsa I2 I8 I5 I7

Guarnició: creïlles forneres (al forn)

Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

03 889 125 36 24

Arròs tres delícies casolà (pèsols, york, carlota) I8 I6 I7 I2 I5

Pizza casolana de soja gratinada i salsa barbacoa A1 A13 A14 A12 A9 A10 I7 I6 I11

Guarnició: amanida de temporada

Smoothie casolà de maduixes A9 I11 I7

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

04 539 50 25 26

Vichyssoise amb crostons integrals A9 A1 I11 I7

Cuixetes de pollastre al forn I5 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

05 640 56 38 29

Gratén de creïlles amb carabasseta i carlota A9 I11 I7

Lluç en salsa mery A8 I8 I7

Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6

Fruita ECO

- Sopa de fideus i pollastre rostit. Fruita

08 627 70 20 29

Amanida de creïlla estil grec (creïlla, olives negres, tomata, cogombre, salsa de iogurt) A9 I11 I7

Torrada integral casolana enfornada (tomaca, ou regirat, formatge) A1 A7 A9 I7 I11

Guarnició: pèsols saltats I6

Fruita ECO

- Crema de carlota i truita. Fruita

09 689 65 26 36

Zarangollo (remenat de carabasseta i ceba) A7 I7

Llentilles amb verdures i arròs A1 I6 I9

Guarnició: tomata i olives negres

Llet amb canyella i llima A9 I11 I7

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

10 776 60 29 49

Crema de verdures de temporada

Lluç amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8

Guarnició: creïlles a la lionesa (amb ceba)

Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

11 828 113 33 25

Bastons de pa torrat amb guacamole i tomaca natural A1

Espirals integrals bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A1 A7 A14 A13 A5 A10 I6

Guarnició: amanida amb formatge fresc A9 I11 I7

Fruita de temporada

- Bacallà al forn amb amanida. Fruita

12 752 68 50 30

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Pollastre rostit I5 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Salmó amb verdures. Fruita

15 584 57 26 24

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

Daus de gall dindi al curri suau A9 I11 I7 I5 I8

Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6

Fruita de temporada

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

16 645 82 27 22

Arròs integral amb tomaca

Aladros enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8

Guarnició: amanida amb edamames A14 I6

Fruita de temporada

- Truita d'espinacs i formatge. Fruita

17 628 82 15 25

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6

Humus de cigrons amb natxos A3 I6

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Llonganissa amb graellada de verdures. Fruita

18 673 78 29 27

Creïlles gratinades A9 I7

Entrepà de llonganisses amb samfaina A1 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I11 I8

Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

19 697 89 31 25

Llentilles amb verdures ECO A1 A3 I9 I6

Truita del xef A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita ECO

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

22 668 84 20 29

Amanida completa A7 A8 A9 I11 I8 I7

Arròs al forn (2º) A3 A9 A13 I8 I5 I2 I6 I7 I11

Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. 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 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

I10 - Quilocalories I11 - Proteïnes I12 - Carbohidrats I13 - Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I15 - Carne I12 - Cerdo I16 - Legumbres I19 - Lentejas I18 - No apto ovo-lacto-vegetariano I17 - No apto vegano

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