



RICOCHF



BIENVENIDOS
Y BIENVENIDAS

MINI CHEF



Menú basal - septiembre

Florida Campus Alzira



14 742 50 39 42 Ensaladilla rusa con atún y huevo duro A8 A7 I6 I8 I7 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 745 86 34 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 enharinados caseros I11 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 646 51 35 32 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Musaka de berenjena. Fruta	17 720 85 36 23 Sopa de arroz I5 I7 I8 I2 Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 623 51 19 37 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 A3 I7 I11 I6 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 875 89 42 38 Lentejas de la abuela A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 A1 I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 625 59 23 33 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Longanizas de pollo a la lionesa (al horno con cebolla) A3 A9 I7 I8 I5 I11 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 674 64 27 34 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	24 806 84 44 31 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Pechugas de pavo a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnición: ñoquis de patata A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de lentejas A1 A3 I9 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
28 587 62 23 26 Guisado ECO de patatas y verduras Calamares en salsa de tomate A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 707 67 42 27 Sopa con fideos integrales A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 705 108 16 22 Arroz al horno A3 A9 A13 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13 Hummus de garbanzos casero con picos A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	ESTAMOS DE VUELTA	

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

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I13 - Garbanzos 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 - setembre

Florida Campus Alzira



14 742 50 39 42

Ensalada russa amb tonyina i ou dur A8 A7 I6 I8 I7
Aletes de pollastre al forn I8 I5 I7
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

15 745 86 34 28

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13
Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

16 646 51 35 32

Espirals integrals a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7
Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Musaka d'albergínia. Fruita

17 720 85 36 23

Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2
Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

18 623 51 19 37

Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 A3 I7 I11 I6 I10
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

21 875 89 42 38

Llenties de l'àvia A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11
Ous a la flamenca amb torrades integrals A7 A1 I6 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

22 625 59 23 33

Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO
Llonganisses de pollastre a la lionesa (al forn amb ceba) A3 A9 I7 I8 I5 I11
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23 674 64 27 34

Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6
Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

24 806 84 44 31

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13
Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11
Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6
Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

25 713 101 16 26

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
Hamburguesa cassolana de llenties A1 A3 I9 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita

28 587 62 23 26

Guisat ECO de creïlles i verdures
Calamars en salsa de tomaca A3 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

29 707 67 42 27

Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13
Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

30 705 108 16 22

Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13
Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A1 A12 A14 A10 I6 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bledes amb ou i nous. 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 I13 - Garbanzos 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