



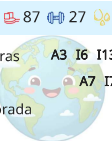
RICOCHF



Menú basal - octubre

Florida Campus Alzira



05 736 67 23 43 Crema de zanahoria ECO con tostones caseros Lonjo de cerdo (cinta) en salsa Guarnición: patata dado Fruta de temporada - Migas de coliflor con huevo. Fruta 	06 739 87 27 31 Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta 	07 601 60 31 25 Macarrones integrales con salsa de verduras Merluza en salsa Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Quiche de verduras. Fruta	08 658 86 20 25 Paella valenciana Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) con lascas de pan integral tostado Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	
19 677 54 35 33 Sopa de fideos integrales con huevo duro Hamburguesa de pollo Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Bacalao con patatas y espinacas. Fruta 	13 657 76 18 30 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) Espaguetis integrales con boloñesa de lentejas Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 746 90 34 26 Arroz tres delicias casero (york, zanahoria, tortilla) Bacalao en salsa de tomate y guisantes Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	15 590 50 24 30 Crema de calabacín Dados de pavo al curry suave Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta	16 663 80 29 22 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con "pan tumaca" Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta
26 678 102 15 22 Arroz a banda Hummus de garbanzos casero con picos Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pescado con verduras al papillote. Fruta	20 653 87 28 20 Guisado de patata con verduras Panini casero de soja gratinado con salsa barbacoa Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	21 798 75 34 39 Estofado de garbanzos con chorizo Huevos rellenos de ensaladilla Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	22 712 102 13 27 Arroz al horno (1º) Guacamole con nachos Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	23 639 77 33 23 Lentejas con verduras ECO Merluza con salsa de tomate Guarnición: bastones de zanahoria ECO Fruta de temporada - Pollo al curry con cous cous. Fruta 
27 734 74 34 31 Alubias blancas de la abuela Tortilla de patatas Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO - Berenjena rellena. Fruta 	28 587 54 26 29 Patatas a la importancia Jamonicos de pollo en salsa Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 728 68 26 35 Sopa minestrone con caracolas Abadejo en salsa suave de pimiento Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta	30 745 76 18 41 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. 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 TSD Col. n° 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

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovolactovegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

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



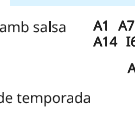
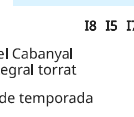
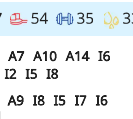
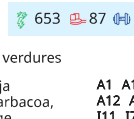
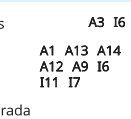
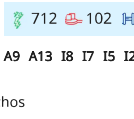
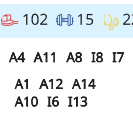
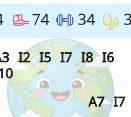
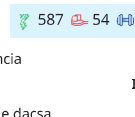
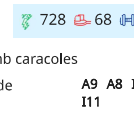
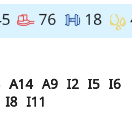
RICOCHF



Menú basal - octubre

Florida Campus Alzira



05 736 67 23 43  Crema de pastanaga ECO amb torres casolanes A1 Llom de porc amb salsa I7 I5 I8 Guarnició: creïlla a daus Fruita de temporada - Molles de coliflor amb ous. Fruita	06 739 87 27 31  Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	07 601 60 31 25  Macarrons integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6 Lluç en salsa A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Quiche de verdures. Fruita	08 658 86 20 25  Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Titaina valenciana del Cabanyal (Tonyina) amb pa integral torrat A1 A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	
 19 677 54 35 33  Sopa de fideus integrals amb ou dur A1 A7 A10 A14 I6 I7 I2 I5 I8 Hamburguesa de pollastre A3 A9 I8 I5 I7 I6 I11 Guarnició: moniato rostit Fruita de temporada - Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita	 20 653 87 28 20  Guisat de creïlla amb verdures A3 I6 Panini casolà amb soja texturitzada i salsa barbaçoa, gratinat amb formatge A1 A13 A14 A12 A9 I6 I11 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom amb graellada de verdures. Fruita	798 75 34 39  Estofat de cigrons amb xoriç I11 I2 I5 I8 I7 I6 I13 Ous farcits d'amanida russa A8 A7 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita	712 102 13 27  Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13 Guacamole amb nachos Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Remenat de porro amb creïlles. Fruita	639 77 33 23  Llenties amb verdures ECO A1 I6 I9 Lluç amb salsa de tomaca A8 I8 I7 Guarnició: bastons de pastanaga ECO Fruita de temporada - Pollastre al curri amb cous cous. Fruita
678 102 15 22  Arròs a banda A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Peix amb verdures al "papillot". Fruita	734 74 34 31  Mongetes blanques de la iaia A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO - Albergínia farcida. Fruita	587 54 26 29  Creïlles a la importància A3 I6 Pernillets amb salsa I8 I7 I5 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Magre amb cherry. Fruita	728 68 26 35  Sopa minestrone amb caracoles A1 A7 Abadejo salsa suau de pimentó A9 A8 I7 I8 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Roll d'ous amb carbassó i formatge. Fruita	745 76 18 41  Crema de carabassa A3 A14 A9 I2 I5 I6 I7 I8 I11 Mandonguilles mixtes amb salsa I7 I8 I11 Guarnició: creïlles forneres (al forn) Fruita de temporada - Pizza de pernil dolç i formatge. 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

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovolactovegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

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

