RICOCHEF

Menú basal - noviembre

Florida Campus Alzira

02	528	38	30	26
Sopa de fideos integrales	A1 A7 A10 A14 I5 I7 I8 I6 I2			
Rotti de pavo en salsa de manzana	A14 A1 A3 A9 I6 I5 I8 I7 I11			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Hamburguesa mixta con parrillada. Fruta				

03	485	44	17	24
Garbanzos con verduras y cous cous	A1 A10 A14 A3 I6 I13			
Tortilla de calabacín	A7 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Merluza con patatas y espárragos. Fruta				

04	765	92	25	30
Arroz de otoño con boniato y champiñones				
Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera	A3 A13 A14 A1 A12 I6			
Guarnición: ensalada de temporada				
Yogur natural sin azúcar	A9 I11 I7			
- Pavo con col al pimentón. Fruta				

05	740	92	38	25
Lentejas a la jardinera	A1 A3 I6 I9			
Boquerones enharinados caseros	A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Salteado de guisantes con bacon. Fruta				

06	582	65	23	25
Crema de calabaza y puerro ECO				
Contramuslo de pollo strogonoff	A9 I11 I5 I8 I7			
Guarnición: cascos de patata ECO al horno				
Fruta ECO				
- Cous cous vegetal. Fruta				

09	755	60	30	45
Gratén de patata, boniato y cebolla ECO	A9 I11 I7			
Salmón en salsa	A8 I7 I8			
Guarnición: mazorca de maíz				
Fruta de temporada				
- Bacalao con crema de calabaza. Fruta				

10	959	141	24	32
Arroz tejano con verduritas y maíz				
Lomo en salsa BBQ del sheriff	A1 A14 I6 I5 I2 I8 I7			
Guarnición: ensalada western	A7 I7			
Bizcocho de la pradera	A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6			

11	657	89	29	20
Lentejas con verduras	A1 A3 I6 I9			
Quesadilla de jamón cocido y queso	A1 A12 A14 A9 I6 I7 I11 I2 I5 I8			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Lomo con parrillada de verduras. Fruta				

12	578	71	16	24
Macarrones integrales con salsa de verduras y pollo	A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 I5			
Hummus de garbanzos con nachos	A3 I6			
Guarnición: ensalada con aguacate				
Fruta de temporada				
- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta				

13	630	67	27	25
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I10 I6			
Tortilla de patatas	A7 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Calamares enharinados con champiñones				

16	614	78	27	21
Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido)	A8 A7 I8 I7			
Lentejas con verduras de temporada y arroz	A1 I6 I9			
Guarnición: maíz y zanahoria salteados				
Fruta de temporada				
- Wok de ternera con verduras thai. Fruta				

17	519	44	18	30
Guisado de patatas con verduras de temporada				
Tortilla francesa con cuña de queso semicurado	A9 A7 I7 I11			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Ensalada de quinoa. Fruta				

18	719	88	30	26
Arroz milanesa con taquitos de magro	I8 I2 I5 I6 I7			
Abadejo al horno con salsa de tomate	A8 I7 I8			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Quiche de tofu con cúrcuma y champiñones. Fruta				

19	646	78	24	26
Crema de legumbres	A3 A1 I6 I9 I10			
Revuelto de tomate	A7 I7			
Guarnición: patatas panaderas (al horno)				
Fruta de temporada				
- Hervido valenciano y salmón. Fruta.				

20	803	91	27	35
Espaguetis integrales con tomate y atún	A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7			
Croquetas de pollo	A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I5 I8 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Batido casero de fruta	A9			
- Fajitas de pollo con verduras. Fruta				

23	605	40	28	38
Guisado de costillas	A3 I8 I5 I2 I7 I6			
Tortilla de queso	A9 A7 I7 I11			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Quiche de verduras. Fruta				

24	715	61	41	32
Macarrones integrales con tomate, brócoli y queso	A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6			
Merluza en salsa	A8 I8 I7			
Guarnición: guisantes salteados	I6			
Yogur natural sin azúcar	A9 I11 I7			
- Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta				

25	767	84	24	38
Crema de verduras ECO				
Pollo al horno con patatas asadas	I5 I8 I8 I7			
Guarnición: lechuga, col y zanahoria ECO				
Fruta ECO				
- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta				

26	717	72	34	30
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I10 I6			
Bacalao enharinado casero	A8 A1 A10 A14 A3 A4 A11 I8 I7 I6			
Guarnición: pisto casero				
Fruta de temporada				
- Menestra con ajitos y lomo. Fruta				

27	705	104	19	23
Arroz del senyoret	A3 A4 A11 A8 I8 I7			
Tosta de hummus de garbanzos	A1 A3			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Salmón con calabacín. Fruta				

30	612	71	23	26
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo)	A1 A3 I5 I7 I8			
Tortilla francesa	A7 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Acelgas con huevo y nueces. 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

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

RICOCHEF - B40585887 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - Nº de Colegiado: Col. nº 2564 TDS

RICOCHEF

Menú basal - novembre

Florida Campus Alzira

02	528	38	30	26
Sopa de fideus integrals	A1 A7 A10 A14 I5 I7 I8 I6 I2			
Roti de gall dindi en salsa de poma	A14 A1 A3 A9 I6 I5 I8 I7 I11			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Hamburguesa mixta amb graellada. Fruita				

03	485	44	17	24
Cigrons amb verdures i cuscús	A1 A10 A14 A3 I6 I13			
Truita de carabasseta	A7 I7			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita				

04	765	92	25	30
Arròs de tardor amb moniato i xampinyons				
Samfaina tradicional amb soia texturitzada i creïlles al forn	A3 A13 A14 A1 A12 I6			
Guarnició: amanida de temporada				
Iogurt natural sense sucre	A9 I11 I7			
- Pavo amb col al pebre roig. Fruita				

05	740	92	38	25
Llentilles a la jardinera	A1 A3 I6 I9			
Aladrocs enfarinats casolans	A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita				

06	582	65	23	25
Crema de carabassa i porro ECO				
Contracuixa de pollastre strogonoff	A9 I11 I5 I8 I7			
Guarnició: cascs de creïlla ECO rostida				
Fruita ECO				
- Cous cous vegetal. Fruita				

09	755	60	30	45
Gratén de creïlla, moniato i ceba ECO	A9 I11 I7			
Salmó en salsa	A8 I7 I8			
Guarnició: panotxa de dacsa				
Fruita de temporada				
- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita				

10	959	141	24	32
Arròs texà amb verduretes i blat de moro				
Llom amb salsa BBQ del xèrif	A1 A14 I6 I5 I2 I8 I7			
Guarnició: amanida western	A7 I7			
Coca cassolana	A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6			

11	657	89	29	20
Llentilles amb verdures	A1 A3 I6 I9			
Quesadilla de pernil dolç i formatge	A1 A12 A14 A9 I6 I7 I11 I2 I5 I8			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Llom amb graellada de verdures. Fruita				

12	578	71	16	24
Macarrons integrals amb salsa de verdures i pollastre	A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 I5			
Hummus de cigrons amb natxos	A3 I6			
Guarnició: amanida amb advocat				
Fruita de temporada				
- Pollastre amb poma i verdures. Fruita				

13	630	67	27	25
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6			
Truita de creïlles	A7 I7			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
Calamars enfarinats amb xampinyons				

16	614	78	27	21
Moje murcià (tomata, olives, tonyina, ou dur)	A8 A7 I8 I7			
Llentilles amb verdures i arròs	A1 I6 I9			
Guarnició: blat de moro i pastanaga saltats				
Fruita de temporada				
- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita				

17	519	44	18	30
Guisat de creïlles amb verdures				
Truita francesa amb formatge semicurat	A9 A7 I7 I11			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Amanida de quinoa. Fruita				

18	719	88	30	26
Arròs milanesa amb daus de magre	I8 I2 I5 I6 I7			
Abadejo al forn amb salsa de tomaca	A8 I7 I8			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Quiche de tofu amb cúrcuma i xampinyons. Fruita				

19	646	78	24	26
Crema de llegums	A3 A1 I6 I9 I10			
Remenat d'ou amb tomaca	A7 I7			
Guarnició: creïlles forneres (al forn)				
Fruita de temporada				
- Bullit valencià i salmó. Fruita.				

20	803	91	27	35
Espaguetis integrals amb tomàquet i tonyina	A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7			
Croquetes de pollastre	A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I5 I8 I7			
Guarnició: amanida de temporada				
Batut casolà de fruita	A9			
- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita				

23	605	40	28	38
Guisat de costelles	A3 I8 I5 I2 I7 I6			
Truita de formatge	A9 A7 I7 I11			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Quiche de verdures. Fruita				

24	715	61	41	32
Macarrons integrals amb tomaca, bròcoli i formatge	A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6			
Lluç en salsa	A8 I8 I7			
Guarnició: pèsols saltats	I6			
Iogurt natural sense sucre	A9 I11 I7			
-Gall dindi amb mongetes tendres i puré de creïlles. Fruita				

25	767	84	24	38
Crema de verdures ECO				
Pollastre al forn amb creïlles torrades	I5 I8 I8 I7			
Guarnición: lechuga, col y zanahoria ECO				
Fruita ECO				
- Truita de carxofes amb torrada. Fruita				

26	717	72	34	30
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6			
Abadejo enfarinat cassolà	A8 A1 A10 A14 A3 A4 A11 I8 I7 I6			
Guarnició: samfaina cassolana				
Fruita de temporada				
- Menestra amb alls i llom. Fruita				

27	705	104	19	23
Arròs del senyoret	A3 A4 A11 A8 I8 I7			
Tosta d'hummus de cigrons	A1 A3			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Salmó amb carabasseta. Fruita				

30	612	71	23	26
Gaspatxo manxec (tortes cencenyas, pollastre)	A1 A3 I5 I7 I8			
Truita francesa	A7 I7			
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

Quilocaloríes 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

RICOCHEF - B40585887 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - Nº de Colegiado: Col. nº 2564 TDS