



RICOCHF

Menú APLV abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



09 766 96 30 28

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones a la napolitana sin queso A1 A9

Lágrimas de pollo caseras (maicena) A1 A2 A9 A14

Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 591 61 28 23

Ensalada de verduras de temporada

Alubias con verduras A3 I6 I10

Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5

Fruta

- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta

11 663 45 30 39

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de temporada

Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas I7 I8 I5

Yogur de soja A9

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

12 620 77 23 24

Ensalada con fruta

Arroz al horno con garbanzos y verduras A3 A5 A9 A13 A14

Merluza al horno con zanahoria estofada A8 I7 I8

Fruta

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

15 812 97 26 34

Ensalada de verduras de temporada

Fanuetis con champiñones y cebolla A9 A1 A7

Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7

Fruta

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

16 653 72 31 27

Ensalada con fruta

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6

Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I7 I6

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

17 685 68 34 30

Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise (Sin Lácteos) A9 A1

Pechuga de pollo en salsa con mazorca de maíz A9

Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

18 724 69 43 29

Ensalada de verduras de temporada

Arroz milanesa con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7

Bacalao provenzal con calabacín y berenjena A8

Yogur de soja A9

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

19 715 80 26 31

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras I6

Tortilla de patatas con "hummusmole" A7 I7 I6

Fruta

- Filete de lomo con parrillada de verduras. Fruta

22 631 68 29 28

Ensalada de verduras de temporada

Fideua de pescado A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14

Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7

Fruta

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

23 878 79 50 38

Lechuga, maíz y zanahoria

Olleta alcovana (sin carne, sin panceta, sin morcilla sin asadura) A3 A9 A13 A14

Espardenyes amb renyons de masero (tomate al horno con ajo, perejil y pan rallado) A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6

Postre especial (sin lactosa) A9 A1 A7

- Ensalada de quinoa. Fruta

24 615 46 20 39

Ensalada con fruta

Crema de calabacín ecológico

Pechuga de pollo con pisto casero A3 A9 A14

Fruta

- Acelgas con huevo cocido y nueces. Fruta

25 705 70 40 26

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6

Gallo San Pedro al limón con judías verdes A8 I7 I8 I10 I6

Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

26 630 62 37 25

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera A1 I9 I6

Wok de pavo con salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7

Fruta

- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

29 603 59 28 27

Ensalada de verduras de temporada

Crema Bretona (alubias, puerros) sin lácteos A3 A9

Rape a la cazuela A8 I8 I7

Fruta

Tortilla de berenjena

30 727 78 33 32

Lechuga, pepino y zanahoria

Ensalada de pasta con atún A1 A7 A9

Magro en salsa con patatas I5 I8 I7 I2

Fruta

- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta



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 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú APLV abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



09 766 96 30 28

Amanida de verdures de temporada

Macarrons a la napolitana sense formatge A1 A9

Liàrrimes de pollastre casolanes (maicena) A1 A2 A9 A14

Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 591 61 28 23

Amanida de verdures de temporada

Fesols amb verdures A3 I6 I10

Truita francesa amb rotllet de titot A7 I7 I6 I8 I5

Fruita

- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita

11 663 45 30 39

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn amb xampinyons i creïlles I7 I8 I5

Iogurt de soja A9

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

12 620 77 23 24

Amanida amb fruita

Arròs al forn amb cigrons i verdures A3 A5 A9 A13 A14

Lluç al forn amb carlota estofada A8 I7 I8

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

15 812 97 26 34

Amanida de verdures de temporada

Fsnaguets amb xampinyons i ceba A9 A1 A7

Quadratets de lluç arrebossats amb coliflor crunchy A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7

Fruita

-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

16 653 72 31 27

Amanida amb fruita

Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6

Ous a la flamenca amb torrades integrals A1 A7 I7 I6

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

17 685 68 34 30

Amanida de verdures de temporada

Vichyssoise Sense Làctis A9 A1

Pit de pollastre amb salsa amb panotxa de blat de moro A9

Fruita

- Aladroc's arrebossats amb tomaca amanida. Fruita

18 724 69 43 29

Amanida de verdures de temporada

Arròs milanesa amb daus de magre I8 I2 I5 I6 I7

Bacallà provençal amb carbassó i albergínia A8

Iogurt de soja A9

- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita

19 715 80 26 31

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures I6

Truita de creïlles amb "hummusmole" A7 I7 I6

Fruita

- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita

22 631 68 29 28

Amanida de verdures de temporada

Fideuà de peix A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14

Ou farcit (rovells, tomaca fregida i tonyina) A7 A8 I8 I7

Fruita

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

23 878 79 50 38

Encisam, dacs i carlota

Olleta alcovana (sense carn, sense cansalada viada, sense botifarra i freixura) A3 A9 A13 A14

Espardenyes amb renyons de massero (tomàquet al forn amb all, julivert i pa ratllat) A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6

Postres especials (sense lactosa) A9 A1 A7

- Amanida de quinoa. Fruita

24 615 46 20 39

Amanida amb fruita

Crema de carabasseta ecològica

Pit de pollastre amb samfaina A3 A9 A14

Fruita

- Bledes amb ou cuit i nous. Fruita

25 705 70 40 26

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta A8 I7 I8 I10 I6

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

26 630 62 37 25

Amanida amb fruita

Llenties a la jardineria A1 I9 I6

Wok de titot amb salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7

Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

29 603 59 28 27

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) sense lactis A3 A9

Rap a la cassola A8 I8 I7

Fruita

- Truita d'albergina

30 727 78 33 32

Encisam, cogombre i carlota

Amanida de pasta tonyina A1 A7 A9

Magre en salsa amb creïlles I5 I8 I7 I2

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita



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 - Cerdó I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano
 RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia