







RICOCHF

Menú Carne abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

09  766  96  30  28





Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos a la napolitana A1 A9 I7 I11

Nuggets de brócoli 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 queso A7

Fruta

- Lenguado a la marinera

11  663  45  30  39





Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de temporada

Hamburguesa de coliflor y queso con guarnición

Yogur A9 I7 I11

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

12  620  77  23  24





Ensalada con fruta

Arroz al horno con garbanzos y pasas A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6

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

Espaguetis con salsa cremosa de champiñones A9 A1 A7 I7 I11

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

Fruta

- Bacalao con guisantes salteados

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

- Gratén de patatas, verduras y queso

17  685  68  34  30





Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise con picatostes caseros A9 A1 I7 I11

Merluza en salsa verde con mazorca de maíz A9

Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

18  724  69  43  29





Ensalada de verduras de temporada

Arroz milanés vegetal

Bacalao provenzal con calabacín y berenjena A8

Yogur A9 I7 I11

- 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

- Salteado de guisantes, cebolla y salmón. Fruta

22  631  68  29  28





Ensalada de verduras de temporada

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11

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

Bizcocho de rosas A9 A1 A7 I7 I11

- Ensalada de quinoa. Fruta

24  615  46  20  39





Ensalada con fruta

Crema de calabacín ecológico

Bacalao con pisto 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

- Tortilla francesa con bastones de boniato

26  630  62  37  25





Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera A1 I9 I6

Wok vegetal con taquitos de queso fresco A14 A1

Fruta

- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

29  603  59  28  27





Ensalada de verduras de temporada

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 I6 I10 I7 I11

Rape a la cazuela A8 I8 I7

Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

30  727  78  33  32

Lechuga, pepino y zanahoria

Pasta tricolor con queso, maíz, tomate y aceitunas A1 A7 A9 I11 I7

Abadejo con patatas a lo pobre (ajo, perejil)

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 Carne abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

09

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics a la napolitana **A1 A9 I7 I11**

Nuggets de bròquil **A1 A2 A9 A14**

Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10

Amanida de verdures de temporada

Fesols amb verdures **A3 I6 I10**

Truita francesa amb formatge **A7**

Fruita

- Llenguado a la marinera

11

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures de temporada

Hamburguesa de colflor i formatge amb guarnició

Iogurt **A9 I7 I11**

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

12

Amanida amb fruita

Arròs al forn amb cigrons i panses **A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6**

Lluç al forn amb carlota estofada **A8 I7 I8**

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

15

Amanida de verdures de temporada

Espagueits amb salsa cremosa de xampinyons **A9 A1 A7 I7 I11**

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

Fruita

- Bacallà i pèsols saltats

16

Amanida amb fruita

Llentilles ecològiques amb verdures **A1 A3 I9 I6**

Ous a la flamenca amb torrades integrals **A1 A7 I7 I6**

Fruita

- Creïlles gratinades, verdures i formatge

17

Amanida de verdures de temporada

Vichyssoise amb crostons cassolans **A9 A1 I7 I11**

Lluç en salsa verda amb panolla de dacsà **A9**

Fruita

- Aladroc arrebossats amb tomaca amanida. Fruita

18

Amanida de verdures de temporada

Arròs milanesa vegetal

Bacallà provençal amb carbassó i albergínia **A8**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita

19

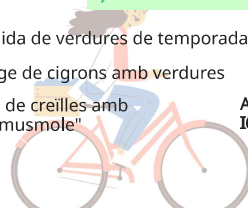
Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures **I6**

Truita de creïlles amb "hummusmole" **A7 I7 I6**

Fruita

- Saltejat de pèsols, ceba i salmó. Fruita



22

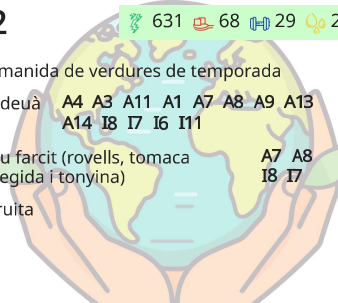
Amanida de verdures de temporada

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11**

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

Fruita

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita



23

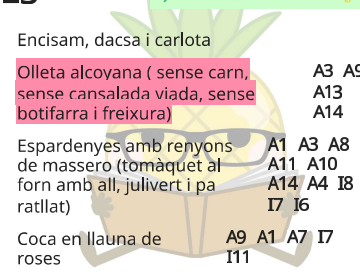
Encisam, dacsà i carlota

Olleta alcoyana (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**

Coca en llauna de roses **A9 A1 A7 I7 I11**

- Amanida de quinoa. Fruita



24

Amanida amb fruita

Crema de carabasseta ecològica

Bacallà amb samfaina **A3 A9 A14**

Fruita

- Bledes amb ou cuit i nous. Fruita

25

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

- Truita francesa amb bastons de moniato

26

Amanida amb fruita

Llentilles a la jardinera **A1 I9 I6**

Wok de vegetals amb daus de formatge fresc **A14 A1**

Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

29

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A3 A9 I6 I10 I7 I11**

Rap a la cassola **A8 I8 I7**

Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

30

Encisam, cogombre i carlota

Pasta tricolor amb formatge, blat de moro, tomàquet i olives **A1 A7 A9 I11 I7**

Abadejo amb creïlles "a lo pobre" (all i julivert)

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita



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

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia