



RICOCHF

Menú Cerdo abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



<p><b>09</b> 766 96 30 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ecológicos a la napolitana A1 A9 I7 I11</p> <p>Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>10</b> 591 61 28 23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias con verduras A3 I6 I10</p> <p>Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta</p>	<p><b>11</b> 663 45 30 39</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas I7 I8 I5</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Salmón a la plancha con verduras. Fruta</p>	<p><b>12</b> 620 77 23 24</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Arroz al horno con garbanzos y pasas A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6</p> <p>Merluza al horno con zanahoria estofada A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta</p>	
<p><b>15</b> 812 97 26 34</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con salsa cremosa de champiñones A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy A1 A8 A10 I14 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>Pavo con guisantes salteados</p>	<p><b>16</b> 653 72 31 27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6</p> <p>Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I7 I6</p> <p>Fruta</p> <p>Gratén de patatas, verduras y queso</p>	<p><b>17</b> 685 68 34 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros A9 A1 I7 I11</p> <p>Pechuga de pollo a la crema con mazorca de maíz A9 I11 I7 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta</p>	<p><b>18</b> 724 69 43 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Arroz milanesa vegetal</b></p> <p>Bacalao provenzal con calabacín y berenjena A8</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta</p>	<p><b>19</b> 715 80 26 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras I6</p> <p>Tortilla de patatas con "hummusmole" A7 I7 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de ternera. Fruta</p>
<p><b>22</b> 631 68 29 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11</p> <p>Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta</p>	<p><b>23</b> 878 79 50 38</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p><b>Olleta alcovana (sin carne, sin panceta, sin morcilla sin asadura)</b> A3 A9 A13 A14</p> <p>Espardenyes amb renyons de masero (tomate al horno con ajo, perejil y pan rallado) A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6</p> <p>Bizcocho de rosas A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p><b>24</b> 615 46 20 39</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p><b>Pechuga de pollo con pisto casero</b> A3 A9 A14</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo cocido y nueces. Fruta</p>	<p><b>25</b> 705 70 40 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6</p> <p>Gallo San Pedro al limón con judías verdes A8 I7 I8 I10 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p><b>26</b> 630 62 37 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 I9 I6</p> <p>Wok de pavo con salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta</p>
<p><b>29</b> 603 59 28 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 I6 I10 I7 I11</p> <p>Rape a la cazuela A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p><b>30</b> 727 78 33 32</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Pasta tricolor con queso, maíz, tomate y aceitunas A1 A7 A9 I11 I7</p> <p><b>Pavo en salsa con patatas</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta</p>			

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 Cerdo abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



**09** 766 96 30 28

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics a la napolitana A1 A9 I7 I11

Filet de pollastre arrebossat A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8

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 A9 I7 I11

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

**12** 620 77 23 24

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** 812 97 26 34

Amanida de verdures de temporada

Espagueits amb salsa cremosa de xampinyons A9 A1 A7 I7 I11

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

Fruita

Gall dindi amb pèsols saltats

**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

- Creïlles gratinades, verdures i formatge

**17** 685 68 34 30

Amanida de verdures de temporada

Vichyssoise amb crostons cassolans A9 A1 I7 I11

Pit de pollastre a la crema amb panotxa de dacsa A9 I11 I7 I8 I5

Fruita

- Aladrocis arrebossats amb tomaca amanida. Fruita

**18** 724 69 43 29

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** 715 80 26 31

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures I6

Truita de creïlles amb "hummusmole" A7 I7 I6

Fruita

- Ragut de vedella. Fruita

**22** 631 68 29 28

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** 878 79 50 38

Encisam, dacsa 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

Coca en llauna de roses A9 A1 A7 I7 I11

- 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) A3 A9 I6 I10 I7 I11

Rap a la cassola A8 I8 I7

Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

**30** 727 78 33 32

Encisam, cogombre i carlota

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

**Titot en salsa amb creïlles**

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

