



RICOCHF

Menú crustaceo abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



09 766 96 30 28

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos a la napolitana A1 A9 I7 I11

Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8

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 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

- 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 con picatostes caseros A9 A1 I7 I11

Pechuga de pollo a la crema con mazorca de maíz A9 I11 I7 I8 I5

Fruta

Boquerones enharinados caseros

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 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

- Ragut de ternera. Fruta

22 631 68 29 28

Ensalada de verduras de temporada

Fideuà de verduras A1 A7 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 alcoyana A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11

Nugets de brócoli con renvos de masero (tomate al horno con ajo, perejil y pan rallado) A1 A7 A9 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

Longanizas con pisto A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8

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 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

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

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

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



RICOCHF

Menú crustaci 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

Espaguetts 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

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

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

Fruita

Aladrocs enfarinats casolans

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 **A9 I7 I11**

- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita

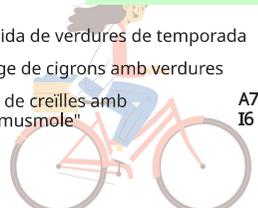
19  715  80  26  31

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

Fideus de l'horta **A1 A7 I8 I7 I6 I11**

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

Fruita



- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

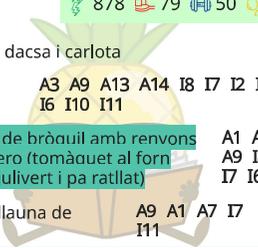
23  878  79  50  38

Encisam, dacsa i carlota

Olleta alcoyana **A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11**

Nuaquets de bròquil amb renvons de massero (tomàquet al forn amb all, julivert i pa ratllat) **A1 A7 A9 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

Llonganisses amb samfaina **A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8**

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**

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 - 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