







RICOCHF

Menú gluten abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

09  766  96  30  28





Ensalada de verduras de temporada

Macarrones (sin gluten/huevo) a la napolitana I7 I11

Lágrimas de pollo caseras (maicena) 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

- Tosta sin gluten de jamón serrano

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

Fsnaquetis (sin gluten/huevo) con salsa de verduras I7 I11

Merluza enharinada casera (maicena) con coliflor especiada A8 I6 I8 I7

Fruta

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

16  653  72  31  27





Ensalada con fruta

Alubias ecológicas con verduras A3 I9 I6

Huevos a la flamenca A7 I7 I6

Fruta

- Cabeza de lomo en salsa jardinera

17  685  68  34  30





Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise A9 I7 I11

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

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 A9 I7 I11

- Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada

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 con fideo fino (Sin gluten/huevo) A4 A3 A11 A8 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

Boquerones enharinados caseros (maicena) con tomate al horno con ajo y perejil A8 I8 I7 I6

Postre especial (sin gluten) A9 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 (sin gluten) con atún y tomate A8 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

Alubias jardinera I9 I6

Dados de pavo salteados con verduras 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 (sin gluten/huevo) con queso, maíz, tomate y aceitunas 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

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 gluten abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

09

Amanida de verdures de temporada

Macarrons (sense gluten/ou) a la napolitana **I7 I11**

Llàgrimes de pollastre casolanes (maicensa) **I6 I5 I7 I11 I8**

Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10

Amanida de verdures de temporada

Fesols amb verdures **A3 I6 I10**

Truita francesa amb rotllet de titot **A7 I7 I6 I8 I5**

Fruita

Tosta sense gluten de pernil

11

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

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

Fideuà (sense gluten/ou) amb salsa de Verdures **I7 I11**

Lluc enfarinat casolà (maicensa) amb coliflor especiada **A8 I6 I8 I7**

Fruita

-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

16

Amanida amb fruita

Fesols ecològics amb verdures **A3 I9 I6**

Ous a la flamenca **A7 I7 I6**

Fruita

Cap de llom amb salsa jardineria

17

Amanida de verdures de temporada

Vichyssoise **A9 I7 I11**

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

Fruita

- Aladrocxs arrebossats amb tomaca amanida. Fruita

18

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**

Xampinyons i carabasseta saltejats amb soia texturitzada

19

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

Amanida de verdures de temporada

Fideuà amb fideu fi (sense gluten/ou) **A4 A3 A11 A8 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, dacsa i carlota

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

Seitons enfarinats casolans (maicensa) amb tomàquet al forn **A8 I8 I7 I6**

Postres especials (sense gluten) **A9 A7 I7 I11**

- Amanida de quinoa. Fruita

24

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

Amanida de verdures de temporada

Macarrons (sense gluten) amb tomaca i tonyina **A8 I6**

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

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

26

Amanida amb fruita

Fesols jardineria **I9 I6**

Daus de oall dindi saltejats amb verdures **I6 I5 I8 I7**

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 (sense gluten/ou) amb formatge, blat de moro, tomàquet olives **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