







**09**  766  96  30  28





Ensalada de verduras de temporada

**Macarrones Sin Huevo a la Napolitana** 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

**Ragut de magro con verduras** 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

- Berenjena rellena. Fruta

**15**  812  97  26  34





Ensalada de verduras de temporada

**Españuetis (sin aluten/huevo) con salsa de verduras** 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

**Lomo adobado con pisto** A14 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 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

**Patata y cebolla asada con "hummusmole"** 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

**Macro en salsa de cebolla y zanahoria** I8 I7

Fruta

- Puré de patata y pollo a la plancha

**23**  878  79  50  38





Lechuga, maíz y zanahoria

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

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 huevo)** A9 A1 I7 I11

- Ensalada de patata. 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 rehogadas con ajo

**25**  705  70  40  26





Ensalada de verduras de temporada

**Macarrones (sin gluten) con boloñesa vegetal** A1 A12 A13 A14 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

- Salmón a la plancha con verduras. 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

- Ragut de magro con verduras

**30**  727  78  33  32

Lechuga, pepino y zanahoria

**Pasta (sin aluten/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 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 ous abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



**09** 766 96 30 28

Amanida de verdures de temporada

**Macarrons Sense Ou a la Napolitana** 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

**Raüt de magre amb verdures** 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

- Albergínia farcida. Fruita

**15** 812 97 26 34

Amanida de verdures de temporada

**Fsnaquetis (sense gluten/ou) amb salsa de Verdures** 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

**Llom adobat amb samfaina** A14 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

- Aladrocxs 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 A9 I7 I11

Xampinyons i carabasseta saltejats amb soia texturitzada

**19** 715 80 26 31

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures I6

**Creïlles i ceba al forn amb "hummusmole"** I7 I6

Fruita

-Ragut de vedella. Fruita

**22** 631 68 29 28

Amanida de verdures de temporada

**Fideuà amb fideu fi (sense gluten/ou)** A4 A3 A11 A8 I8 I7 I6 I11

**Magre en salsa de ceba i carlota** I8 I7

Fruita

-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

**23** 878 79 50 38

Encisam, dacsa i carlota

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

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 ou)** A9 A1 I7 I11

- Amanida de creïlla. 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 ofegades amb all

**25** 705 70 40 26

Amanida de verdures de temporada

**Macarrons (sense gluten) amb bolonyesa vegetal** A1 A12 A13 A14 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 soia A14 A1 I6 I5 I8 I7

Fruita

- Salmó a la planxa amb verdures. 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

Ragut de magre amb verdures

**30** 727 78 33 32

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

