







RICOCHF

Menú lacteo abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

09  766  96  30  28





Ensalada de verduras de temporada

Macarrones a la napolitana sin queso A1 A7 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

- 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 de soja A1 A13 A14 I7 I11

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

12  620  77  23  24





Ensalada con fruta

Arroz al horno con garbanzos y verduras A3 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

Fsaquetis con champiñones y cebolla A3 A1 A7 I7 I11

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

Fruta

Pavo 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

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

17  685  68  34  30





Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise (Sin Lácteos) I7 I11

Pechuga de pollo en salsa con mazorca de maíz 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 de soja A1 A13 A14 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

Fideua de pescado A1 A7 A4 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 alcovana (sin carne, sin panceta, sin morcilla sin asadura) 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 lactosa) A7 A1 I7 I11

- Ensalada de quinoa. Fruta

24  615  46  20  39





Ensalada con fruta

Crema de calabacín ecológico

Pechuga de pollo con pisto casero 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, puerros) sin lácteos A3 I6 I10 I7 I11

Rape a la cazuela A8 I8 I7

Fruta

Tortilla de berenjena

30  727  78  33  32

Lechuga, pepino y zanahoria

Ensalada de pasta con atún A1 A7 A8 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



09 766 96 30 28

Amanida de verdures de temporada

Macarrons a la napolitana sense formatge A1 A7 I7 I11

Liàrrimes de pollastre casolanes (maicena) 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 de soja A1 A13 A14 I7 I11

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

12 620 77 23 24

Amanida amb fruita

Arròs al forn amb cigrons i verdures A3 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

Fsnaquetis amb xampinyons i ceba A3 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

Llentilles 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 Sense Làctis I7 I11

Pit de pollastre amb salsa amb panotxa de blat de moro I11 I7 I8 I5

Fruita

- Aladroc's 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 de soja A1 A13 A14 I7 I11

Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada

19 715 80 26 31

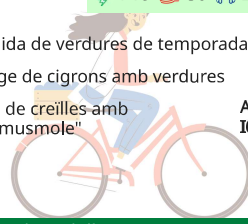
Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures I6

Truita de creïlles amb "hummusmole" A7 I7 I6

Fruita

-Ragut de vedella. Fruita



22 631 68 29 28

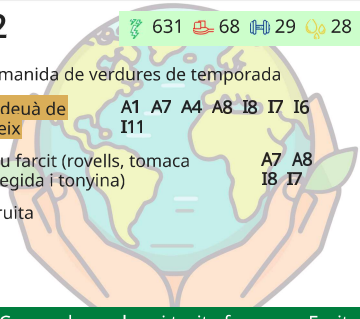
Amanida de verdures de temporada

Fideuà de peix A1 A7 A4 A8 I8 I7 I6 I11

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

Fruita

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita



23 878 79 50 38

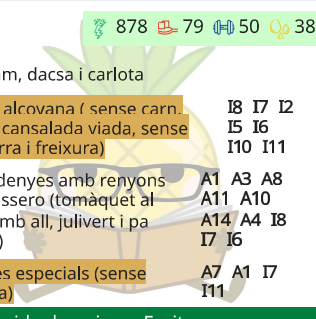
Encisam, dacs i carlota

Olleta alcovana (sense carn, sense cansalada viada, sense botifarra i freixura) 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 lactosa) A7 A1 I7 I11

- Amanida de quinoa. Fruita



24 615 46 20 39

Amanida amb fruita

Crema de carabasseta ecològica

Pit de pollastre amb samfaina 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

Llentilles 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) sense lactis A3 I6 I10 I7 I11

Rap a la cassola A8 I8 I7

Fruita

Truita d'albergina

30 727 78 33 32

Encisam, cogombre i carlota

Amanida de pasta amb tonyina A1 A7 A8 I11 I7

Magre en salsa amb creïlles I5 I8 I7 I2

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

