



RICOCHF



Menú Apto para APLV - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna)

01

Ensalada con fruta

Lentejas con calabaza y arroz integral **A1 I6 I9**

Huevos a la flamenca **A7 I6 I7**

Fruta

- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta

02

Ensalada con aceitunas

Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros **A1**

Gallo San Pedro con pisto **A8 I7 I8**

Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

03

Ensalada con fruta

Fabada vegetal **A1**

Pizza de verduras **A1**

Yogur de soja **A1 A13 A14**

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

04

Ensalada de verduras de temporada

Paella de otoño con verduras y champiñones

Ensaladilla rusa con atún y huevo duro **A8 A7 I6 I7 I8**

Fruta

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

07

Ensalada de verduras de temporada

Guisado de patata con verduras **A3**

Tortilla francesa con tomate grilado **A7 A1 A10 A14**

Fruta

Albóndigas de pollo en salsa

08

Chips de verduras con guacamole

Arroz al horno con magro de cerdo (sin embutidos) **A3**

Tosta de tomate y atún **A1 A8 I8 I7**

Fruta

- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta



10

Ensalada con fruta

Macarrones integrales con boloñesa vegetal **A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6**

Merluza al pimentón dulce con salteado thai **A8 I8 I7**

Fruta

- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

11

Coleslaw **A7 I7**

Puré de verduras y legumbres **A3 A1 I6 I9 I10**

Pollo al curry con cous cous **A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6**

Fruta

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

14

Ensalada con fruta

Espaguetis a la napolitana (sin queso) **A1 A7**

Merluza en salsa **A8**

Fruta

Pavo con guisantes salteados

15

Ensalada con aceitunas

Crema de verduras de temporada

Tortilla de patata con rollito de pavo **A7 I5 I8 I7**

Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

16

Ensalada con fruta

Lentejas con verduras **A1 A3 I6 I9**

Pollo asado a la miel con pimiento italiano **I5 I8 I7**

Fruta

- Crema y panini de jamón con queso. Fruta

17

Ensalada de verduras de temporada

Cozido à portuguesa vegetal

Bacalhau à bras **A7 A8 I8 I7**

Yogur de soja **A1 A13 A14**

- Pavo asado con piña. Fruta

18

Picos camperos **A1 A12 A14**

Ensalada completa con atún **A8 I8 I7**

Lasaña casera de pollo (sin lácteos) **A1 A7 A14**

Fruta

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

21

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis con salsa de calabaza (sin lácteos)

Revuelto de champiñones y pavo **A7 I5 I8 I7**

Fruta

Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)

22

Ensalada con fruta

Sopa de fideos con garbanzos **A1 A7 I7 I5 I8 I6**

Merluza en salsa de tomate con judías verdes **A4 A8 A11 I7 I6 I8**

Fruta

- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta

23

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabacín y zanahoria ECO

Hamburguesa 100% pollo con patatas **I5 I6 I8 I7**

Fruta

- Coliflor especiada con atún. Fruta

24

Ensalada de verduras de temporada

Arroz con sepietas **A3 A4 A8 A11 I8 I7**

Huevos bellavista **A7 A8 I8 I7**

Yogur de soja **A1 A13 A14**

- Crema de verduras con jamón y picatostes

25

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera **A1 A3 I9 I6**

Solomillo de cerdo en salsa con champiñones **A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2**

Fruta

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

28

Ensalada de verduras de temporada

Hervido valenciano **A3 I6**

Alitas de pollo con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz **A1 A14 I6 I5 I8 I7**

Fruta

- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta

29

Ensalada con fruta

Garbanzos con espinacas **I6**

Tortilla francesa con "pan tumaca integral" **A1 A7 I7**

Fruta

- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta

30

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ECO con tomate y brócoli **A1**

Salmón con manzana laminada **A8 I8 I7**

Fruta

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

31

Hummus con pan **A3 A1**

Crema de remolacha (V)

Salchichas con salsa de tomate **A14**

Yogur de soja **A1 A13 A14**

- Bacalao con verduras. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana.

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Mollusco 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 - Cerdo 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 Apto para APLV - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

<p>01 717 90 30 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb carabassa i arròs integral A1 I6 I9</p> <p>Ous a la flamenca A7 I6 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita</p>	<p>02 596 62 23 28</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de ceba i carlota ECO, creilla i crostons casolans A1</p> <p>Gall Sant Pere amb sanfaina A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita</p>	<p>03 733 84 30 27</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Favada vegetal</p> <p>Pizza de verdures A1</p> <p>Iogurt de soja A1 A13 A14</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p>04 799 100 19 20</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Paella de tador amb verdures i xampinyons</p> <p>Ensalada russa amb tonyina i ou dur A8 A7 I6 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	
<p>07 601 53 19 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de creilla amb verdures A3</p> <p>Truita francesa amb tomaca grillé A7 A1 A10 A14</p> <p>Fruita</p> <p>Mandonguilles de pollastre en salsa</p>	<p>08 820 121 24 26</p> <p>Chips de verdures amb guacamole</p> <p>Arròs al forn amb magre de porc (sense embotits) A3</p> <p>Tosta de tomaca natural i tonyina A1 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>		<p>10 687 79 34 24</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</p> <p>Lluç al pebre vermell dolç amb saltejat thai A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p>11 739 79 33 27</p> <p>Coleslaw A7 I7</p> <p>Puré de verdures i llegums A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pollastre al curri amb cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita</p>
<p>14 757 87 27 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Esoquetis a la napolitana (sense formatge) A1 A7</p> <p>Lluç en salsa A8</p> <p>Fruita</p> <p>Gall dindi amb pèsols saltats</p>	<p>15 561 53 15 31</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita de creilla amb rotlet de titot A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	<p>16 673 75 38 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb verdures A1 A3 I6 I9</p> <p>Pollastre rostit a la mel amb pebrot italià I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita</p>	<p>17 828 64 34 48</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa vegetal</p> <p>Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7</p> <p>Iogurt de soja A1 A13 A14</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	<p>18 828 97 24 37</p> <p>Pics campers A1 A12 A14</p> <p>Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7</p> <p>Lasanya casera de pollastre (sense lactis) A1 A7 A14</p> <p>Fruita</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>
<p>21 716 80 21 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Esoquetis amb salsa de carabassa (sense lactis)</p> <p>Remenat de xampinyons i gall dindi A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>Creilles farcides de carn picada de pollastre (sense formatge)</p>	<p>22 601 46 28 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A1 A7 I7 I5 I8 I6</p> <p>Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A4 A8 A11 I7 I6 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p>23 614 58 23 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carabasseta i carlota ECO</p> <p>Hamburguesa 100% pollastre amb creilles I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p>24 695 63 32 24</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs amb sepietes A3 A4 A8 A11 I8 I7</p> <p>Ous bellavista A7 A8 I8 I7</p> <p>Iogurt de soja A1 A13 A14</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p>25 661 73 41 23</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Filet de porc amb salsa amb xampinyons A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p>28 731 74 25 36</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Bullit valencià A3 I6</p> <p>Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana i panotxa de blat de moro A1 A14 I6 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita</p>	<p>29 727 87 27 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Cigrons amb espinacs I6</p> <p>Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb tomaques cherry. Fruita</p>	<p>30 772 89 27 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca i brócoli A1</p> <p>Salmó amb poma laminada A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p>31 809 80 22 44</p> <p>Hummus amb pa A3 A1</p> <p>Crema de remolatxa (V)</p> <p>Salsitxes amb salsa de tomaca A14</p> <p>Iogurt de soja A1 A13 A14</p> <p>- Bacallà amb verdures. Fruita</p>	

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 - 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