


















RICOCHF





Menú basal - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 











01    	02    	03    	04    
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	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	Ensalada con fruta Fabada A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	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 patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6 Tortilla de queso con tomate grillé A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6 Fruta - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta





08    
Chips de verduras con guacamole Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 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 - Quiche de verduras. Fruta





14    
Ensalada con fruta Espaguetis a la napolitana A1 A7 A9 A11 I8 I7 Albóndigas de merluza y pota en salsa A1 A4 A7 A8 A9 A11 I6 I8 I7 I11 Fruta - Salteado de guisantes con bacon. Fruta





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 A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10 Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7 Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6 - Pavo asado con piña. Fruta





18    
Queso de untar con picos camperos A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11 Ensalada completa con atún A8 I8 I7 Lasaña casera A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6 Fruta - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta





21    
Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 I7 I11 Revuelto de champiñones y pavo A7 I5 I8 I7 Fruta - Berenjena rellena. Fruta





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 A9 I7 I11 - 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, brócoli y queso A1 A9 I7 I11 Salmón con manzana laminada A8 I8 I7 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta

31    
Cementerio de hummus con nachos A9 I6 I11 Crema de remolacha con telarañas A9 I11 I7 Salchichas momificadas A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 Profiteroles ensangrentados A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6 - 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 - 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 basal - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01	717 90 30 26
Amanida amb fruita	
Llenties amb carabassa i arròs integral	A1 I6 I9
Ous a la flamenca	A7 I6 I7
Fruita	
- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita	

02	596 62 23 28
Amanida amb olives	
Crema de ceba i carlota ECO, creïlla i crostons casolans	A1
Gall Sant Pere amb sanfaina	A8 I7 I8
Fruita	
- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita	

03	733 84 30 27
Amanida amb fruita	
"Fabada"	A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11
Pizza margarita	A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6
Iogurt artesà valencià	A9 I11 I7
- Crema de carlota i truita. Fruita	

04	799 100 19 20
Amanida de verdures de temporada	
Paella de tador amb verdures i xampinyons	
Ensalada russa amb tonyina i ou dur	A8 A7 I6 I7 I8
Fruita	
- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita	

07	601 53 19 35
Amanida de verdures de temporada	
Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada	A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6
Truita de formatge amb tomaca grillé	A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6
Fruita	
- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	

08	820 121 24 36
Chips de verdures amb guacamole	
Arròs al forn	A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11
Tosta de tomaca natural i tonyina	A1 A8 I8 I7
Fruita	
- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita	



10	687 79 34 24
Amanida amb fruita	
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6
Lluç al pebre vermell dolç amb saltejat thai	A8 I8 I7
Fruita	
- Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita	

11	739 79 33 27
Coleslaw	A7 I7
Puré de verdures i llegums	A3 A1 I6 I9 I10
Pollastre al curri amb cous cous	A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6
Fruita	
- Quiche de verdures. Fruita	

14	757 87 27 33
Amanida amb fruita	
Espaguetis a la napolitana	A1 A7 A9 I11 I8 I7
Mandonguilles de lluç i pota en salsa	A1 A4 A7 A8 A9 A11 I6 I8 I7 I11
Fruita	
- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	

15	561 53 15 31
Amanida amb olives	
Crema de verdures de temporada	
Truita de creïlla amb rotllet de titot	A7 I5 I8 I7
Fruita	
- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	

16	673 75 38 25
Amanida amb fruita	
Llenties amb verdures	A1 A3 I6 I9
Pollastre rostit a la mel amb pebrot italià	I5 I8 I7
Fruita	
- Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita	

17	828 64 34 48
Amanida de verdures de temporada	
Cozido à portuguesa	A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10
Bacalhau à bras	A7 A8 I8 I7
Bolinhas	A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6
- Gall d'indi amb pinya. Fruita	

18	828 97 24 37
Formatge d'untar amb pics campers	A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11
Amanida completa amb tonyina	A8 I8 I7
Lasanya cassolana bolonyesa	A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Fruita	
- Crema de carlota i truita. Fruita	

21	716 80 21 33
Amanida de verdures de temporada	
Espaguetis amb salsa de carabassa gratinats	A9 A1 A7 I7 I11
Remenat de xampinyons i gall dindi	A7 I5 I8 I7
Fruita	
- Albergínia farcida. Fruita	

22	601 46 28 33
Amanida amb fruita	
Sopa de fideus amb cigrons	A1 A7 I7 I5 I8 I6
Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes	A4 A8 A11 I7 I6 I8
Fruita	
- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita	

23	614 58 23 32
Amanida de verdures de temporada	
Crema de carabasseta i carlota ECO	
Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles	I5 I6 I8 I7
Fruita	
- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	

24	695 63 32 24
Amanida de verdures de temporada	
Arròs amb sepietes	A3 A4 A8 A11 I8 I7
Ous bellavista	A7 A8 I8 I7
Iogurt	A9 I7 I11
- Crema de verdures amb pernil i crostons	

25	661 73 41 23
Amanida amb fruita	
Llenties a la jardinera	A1 A3 I9 I6
Filet de porc amb salsa amb xampinyons	A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2
Fruita	
- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	

28	731 74 25 36
Amanida de verdures de temporada	
Bullit valencià	A3 I6
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana i panotxa de blat de moro	A1 A14 I6 I5 I8 I7
Fruita	
- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	

29	727 87 27 29
Amanida amb fruita	
Cigrons amb espinacs	I6
Truita francesa amb "pa tumaca integral"	A1 A7 I7
Fruita	
- Magre amb tomaques cherry. Fruita	

30	772 89 27 33
Amanida de verdures de temporada	
Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge	A1 A9 I7 I11
Salmó amb poma laminada	A8 I8 I7
Fruita	
- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	

31	809 80 22 44
Cemeneteri d'humus amb natxos	A9 I6 I11
Crema de remolatxa amb teranyines	A9 I11 I7
Salsitxes momificades	A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Profiterols ensangonats	A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6
- Bacallà amb verdures. Fruita	



A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

Quilocaloríes 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