



RICOCHF

# Menú Sin Carne - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



<b>01</b>	
Ensalada con fruta	
Lentejas con calabaza y arroz integral	A1 I6 I9
Huevos a la flamenca	A7 I6 I7
Fruta	
Lenguado a la marinera	

<b>02</b>	
Ensalada con aceitunas	
Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros	A1
Gallo San Pedro con pisto	A8 I7 I8
Fruta	
Tortilla francesa con bastones de boniato	

<b>03</b>	
Ensalada con fruta	
<b>Fabada vegetal</b>	
Pizza margarita	A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6
Yogur artesano valenciano	A9 I11 I7
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

<b>04</b>	
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	

<b>07</b>	
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 de bacalao con ensalada	

<b>08</b>	
Chips de verduras con guacamole	
<b>Arroz al horno con garbanzos y verduras</b>	A3
Tosta de tomate y atún	A1 A8 I8 I7
Fruta	
- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta	



<b>10</b>	
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	

<b>11</b>	
Coleslaw	A7 I7
Puré de verduras y legumbres	A3 A1 I6 I9 I10
<b>Cous cous con verduras (V)</b>	A1 A10 A14
Fruta	
- Quiche de verduras. Fruta	

<b>14</b>	
Ensalada con fruta	
Espaguetis a la napolitana	A1 A7 A9 I11 I8 I7
Albóndigas de merluza y pota en salsa	A1 A4 A7 A8 A9 A11 I6 I8 I7 I11
Fruta	
Bacalao con guisantes salteados	

<b>15</b>	
Ensalada con aceitunas	
Crema de verduras de temporada	
<b>Tortilla de patatas con queso</b>	A7 A9
Fruta	
- Brocheta de salmón con verduras. Fruta	

<b>16</b>	
Ensalada con fruta	
Lentejas con verduras	A1 A3 I6 I9
<b>Abadejo al horno con verduras</b>	A8
Fruta	
Panini de queso	

<b>17</b>	
Ensalada de verduras de temporada	
<b>Cozido à portuguesa vegetal</b>	
Bacalhau à bras	A7 A8 I8 I7
Bolinhas	A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6
- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta	

<b>18</b>	
Queso de untar con picos camperos	A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11
Ensalada completa con atún	A8 I8 I7
<b>Lasaña vegetal</b>	A1 A7 A9
Fruta	
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

<b>21</b>	
Ensalada de verduras de temporada	
Espaguetis con salsa de calabaza gratinados	A9 A1 A7 I7 I11
<b>Revuelto de champiñones y queso</b>	A9 A7
Fruta	
Berenjena, tomate y queso al horno	

<b>22</b>	
Ensalada con fruta	
<b>Sopa de verduras con legumbres</b>	A1 A7 A3
Merluza en salsa de tomate con judías verdes	A4 A8 A11 I7 I6 I8
Fruta	
- Tostada de huevo con aguacate. Fruta	

<b>23</b>	
Ensalada de verduras de temporada	
Crema de calabacín y zanahoria ECO	
<b>Hamburguesa de verduras con patatas asadas</b>	A3 A1 A10 A14
Fruta	
- Coliflor especiada con atún. Fruta	

<b>24</b>	
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 y salmón al papillote. Fruta	

<b>25</b>	
Ensalada con fruta	
Lentejas a la jardinera	A1 A3 I9 I6
<b>Pizza de champiñones con atún</b>	A3 A8 A1 A9
Fruta	
- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	

<b>28</b>	
Ensalada de verduras de temporada	
Hervido valenciano	A3 I6
<b>Hamburguesa de queso v coliflor con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz</b>	A1 A14 A7 A9 A12
Fruta	
- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	

<b>29</b>	
Ensalada con fruta	
Garbanzos con espinacas	I6
Tortilla francesa con "pan tumaca integral"	A1 A7 I7
Fruta	
- Brocheta de salmón con verduras	

<b>30</b>	
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	

<b>31</b>	
Cementerio de hummus con nachos	A9 I6 I11
Crema de remolacha con telarañas	A9 I11 I7
<b>Salchichas veganas momificadas</b>	A1 A7 A9 A13 A14
Profiteroles ensangrentados	A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6
- Bacalao con verduras. Fruta	



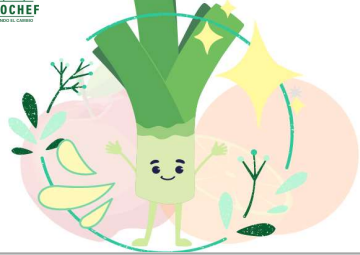
La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana.  
 A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - 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 - B4058887 - (+34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

# Menú Sin Carne - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 



<b>01</b>	717 90 30 26
Amanida amb fruita	
Llentilles amb carabassa i arròs integral	A1 I6 I9
Ous a la flamenca	A7 I6 I7
Fruita	
Llenguado a la marinera	

<b>02</b>	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	
Truita francesa amb bastons de moniato	

<b>03</b>	733 84 30 27
Amanida amb fruita	
<b>Favada vegetal</b>	
Pizza margarita	A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6
Iogurt artesà valencià	A9 I11 I7
-Crema de carlota i truita. Fruita	

<b>04</b>	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	

<b>07</b>	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 d'abadejo amb amanida	

<b>08</b>	820 121 24 26
Chips de verdures amb guacamole	
<b>Arròs al forn amb cigrons i verdures</b>	A3
Tosta de tomaca natural i tonyina	A1 A8 I8 I7
Fruita	
- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita	



<b>10</b>	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	

<b>11</b>	739 79 33 27
Coleslaw	A7 I7
Purè de verdures i llegums	A3 A1 I6 I9 I10
<b>Cuscús amb verduras (V)</b>	A1 A10 A14
Fruita	
- Quiche de verdures. Fruita	

<b>14</b>	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	
Bacallà i pèsols saltats	

<b>15</b>	561 53 15 31
Amanida amb olives	
Crema de verdures de temporada	
<b>Truita de creïlla amb formatge</b>	A7 A9
Fruita	
- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	

<b>16</b>	673 75 38 25
Amanida amb fruita	
Llentilles amb verdures	A1 A3 I6 I9
<b>Bacallà al forn amb verdures</b>	A8
Fruita	
Panini formatge	

<b>17</b>	828 64 34 48
Amanida de verdures de temporada	
<b>Cozido à portuguesa vegetal</b>	
Bacalhau à bras	A7 A8 I8 I7
Bolinhas	A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6
- Aladroc arrebossats amb tomaca amanida. Fruita	

<b>18</b>	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
<b>Lasanya vegetal</b>	A1 A7 A9
Fruita	
-Crema de carlota i truita. Fruita	

<b>21</b>	716 80 21 33
Amanida de verdures de temporada	
Espaguetis amb salsa de carabassa gratinats	A9 A1 A7 I7 I11
<b>Remenat de xampinyons i formatge</b>	A9 A7
Fruita	
Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	

<b>22</b>	601 46 28 33
Amanida amb fruita	
<b>Sopa de verdures amb llegums</b>	A1 A7 A3
Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes	A4 A8 A11 I7 I6 I8
Fruita	
Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	

<b>23</b>	614 58 23 32
Amanida de verdures de temporada	
Crema de carbasseta i carlota ECO	
<b>Hamburguesa de verdures amb creïlles rostides</b>	A3 A1 A10 A14
Fruita	
- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	

<b>24</b>	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 i salmó al papillot. Fruita	

<b>25</b>	661 73 41 23
Amanida amb fruita	
Llentilles a la jardineria	A1 A3 I9 I6
<b>Pizza de xampinyons amb tonyina</b>	A3 A8 A1 A9
Fruita	
- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	

<b>28</b>	731 74 25 36
Amanida de verdures de temporada	
Bullit valencià	A3 I6
<b>Hamburguesa de formatge i coliflor amb salsa barbaçoa casolana i panotxa de blat de moro</b>	A1 A14 A7 A9 A12
Fruita	
- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	

<b>29</b>	727 87 27 29
Amanida amb fruita	
Cigrons amb espinacs	I6
Truita francesa amb "pa tumaca integral"	A1 A7 I7
Fruita	
Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	

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

<b>31</b>	809 80 22 44
Cemeneteri d'humus amb natxos	A9 I6 I11
Crema de remolatxa amb teranyines	A9 I11 I7
<b>Salsitxes veqanes momificades</b>	A1 A7 A9 A13 A14
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

 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