



RICOCHF

Menú Sin Cerdo - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 



01	717 90 30 26
Ensalada con fruta	
Lentejas con calabaza y arroz integral	A1 I6 I9
Huevos a la flamenca	A7 I6 I7
Fruta	
Lenguado a la marinera	

02	596 62 23 28
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	733 84 30 27
Ensalada con fruta	
Fabada vegetal	
Pizza margarita	A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6
Yogur artesano valenciano	A9 I11 I7
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

04	799 100 19 20
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	601 53 19 35
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 pollo en salsa	

08	820 121 24 26
Chips de verduras con guacamole	
Arroz al horno con garbanzos y verduras	A3
Tosta de tomate y atún	A1 A8 I8 I7
Fruta	
- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta	



10	687 79 34 24
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	739 79 33 27
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	757 87 27 33
Ensalada con fruta	
Espaguetis a la napolitana	A1 A7 A9 I11 I8 I7
Albóndigas de merluza y pata en salsa	A1 A4 A7 A8 A9 A11 I6 I8 I7 I11
Fruta	
Pavo con guisantes salteados	

15	561 53 15 31
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	673 75 38 25
Ensalada con fruta	
Lentejas con verduras	A1 A3 I6 I9
Pollo asado a la miel con pimiento italiano	I5 I8 I7
Fruta	
Panini casero de taquitos de pavo, tomate y queso con mazorquitas de maíz	

17	828 64 34 48
Ensalada de verduras de temporada	
Cozido à portuguesa vegetal	
Bacalhau à bras	A7 A8 I8 I7
Bolinhas	A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6
- Pavo asado con piña. Fruta	

18	828 97 24 37
Queso de untar con picos camperos	A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11
Ensalada completa con atún	A8 I8 I7
Lasaña casera de pollo	A9 A1 A7
Fruta	
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

21	716 80 21 33
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, tomate y queso al horno	

22	601 46 28 33
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	614 58 23 32
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	695 63 32 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 y salmón al papillote. Fruta	

25	661 73 41 23
Ensalada con fruta	
Lentejas a la jardinera	A1 A3 I9 I6
Pizza de champiñones con atún	A3 A8 A1 A9
Fruta	
- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	

28	731 74 25 36
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	727 87 27 29
Ensalada con fruta	
Garbanzos con espinacas	I6
Tortilla francesa con "pan tumaca integral"	A1 A7 I7
Fruta	
- Brocheta de salmón con verduras	





30	772 89 27 33
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	809 80 22 44
Cementerio de hummus con nachos	A9 I6 I11
Crema de remolacha con telarañas	A9 I11 I7
Salchichas veganas momificadas	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 - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú Sin Cerdo - 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

Llenguado a la marinera

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

Favada vegetal

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 de pollastre en salsa

08 820 121 24 36

Chips de verdures amb guacamole

Arròs al forn amb cigrons i verdures A3

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

Purè 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

Gall dindi amb pèsols saltats

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

Panini casolà de dauets de titot, tomaca i formatge amb panotxes

17 828 64 34 48

Amanida de verdures de temporada

Cozido à portuguesa vegetal

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 casolana de pollastre A9 A1 A7

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

- Xulles de pavo amb col al pebre roig. 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 i salmó al papillot. Fruita

25 661 73 41 23

Amanida amb fruita

Llenties a la jardinera A1 A3 I9 I6

Pizza de xampinyons amb tonyina A3 A8 A1 A9

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

- Torrada d'ou amb alvocat. 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 veganes momificades 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia