

Menú sin crustaceo - octubre

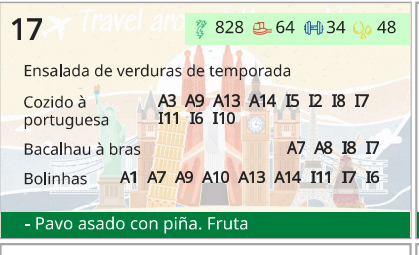
Colegio Liceo Hispano (Paterna) 



RICOCHF



<p>01 </p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9</p> <p>Huevos a la flamenca A7 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta</p>	<p>02 </p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros A1</p> <p>Gallo San Pedro con pisto A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p>03 </p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fabada A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11</p> <p>Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p>04 </p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Ensaladilla rusa con atún y huevo duro A8 A7 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>
<p>07 </p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Tortilla de queso con tomate grillé A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p>08 </p> <p>Chips de verduras con guacamole</p> <p>Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Tosta de tomate y atún A1 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>	<p>10 </p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</p> <p>Merluza al pimentón dulce con salteado thai A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta</p>	<p>11 </p> <p>Coleslaw A7 I7</p> <p>Puré de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pollo al curry con cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>
<p>14 </p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Espaguetis a la napolitana A1 A7 A9 I11 I8 I7</p> <p>Merluza en salsa A8</p> <p>Fruta</p> <p>- Salteado de guisantes con bacon. Fruta</p>	<p>15 </p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata con rollito de pavo A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p>16 </p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9</p> <p>Pollo asado a la miel con pimiento italiano I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema y panini de jamón con queso. Fruta</p>	<p>17 </p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10</p> <p>Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7</p> <p>Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>
<p>21 </p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>Revuelto de champiñones y pavo A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Berenjena rellena. Fruta</p>	<p>22 </p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 I7 I5 I8 I6</p> <p>Carne en salsa de tomate con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p>23 </p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Hamburguesa 100% pollo con patatoli y queso I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>24 </p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con taquitos de magro</p> <p>Huevos bellavista A7 A8 I8 I7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>
<p>28 </p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Hervido valenciano A3 I6</p> <p>Alitas de pollo con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz A1 A14 I6 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta</p>	<p>29 </p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Garbanzos con espinacas I6</p> <p>Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p>30 </p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso A1 A9 I7 I11</p> <p>Salmón con manzana laminada A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>31 </p> <p>Cementerio de hummus con nachos A9 I6 I11</p> <p>Crema de remolacha con telarañas A9 I11 I7</p> <p>Salchichas momificadas A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Profiteroles ensangrentados A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6</p> <p>- Bacalao con verduras. Fruta</p>



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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano
 RICOCHF - B4058887 - (+34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia

Menú sense crustaci - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 



RICOCHF




01 <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>	02 <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de ceba i carlota ECO, creïlla 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>	03 <p>Amanida amb fruita</p> <p>"Fabada" A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11</p> <p>Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>	04 <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>
---	--	--	--

07 <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Truita de formatge amb tomaca grillé A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p>	08 <p>Chips de verdures amb guacamole</p> <p>Arròs al forn A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</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>		10 <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>	11 <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>- Quiche de verdures. Fruita</p>
---	--	--	--	---

14 <p>Amanida amb fruita</p> <p>Espaguetis a la napolitana A1 A7 A9 I11 I8 I7</p> <p>Lluç en salsa A8</p> <p>Fruita</p> <p>-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita</p>	15 <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla amb rotllet de titot A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	16 <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>	17 <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10</p> <p>Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7</p> <p>Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	18 <p>Formatge d'untar amb pics campers A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11</p> <p>Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7</p> <p>Lasanya cassolana bolonyesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>
---	--	---	---	---

21 <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis amb salsa de carbassa gratinats A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>Remenat de xampinyons i gall dindi A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Albergínia farcida. Fruita</p>	22 <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A1 A7 I7 I5 I8 I6</p> <p>Carn amb salsa de tomaca i mongetes verdes</p> <p>Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	23 <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO</p> <p>Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	24 <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs amb daus de magre</p> <p>Ous bellavista A7 A8 I8 I7</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	25 <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties a la jardineria 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>
---	--	--	---	---

28 <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>	29 <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>	30 <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge A1 A9 I7 I11</p> <p>Salmó amb poma laminada A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	31 <p>Cemeneteri d'humus amb natxos A9 I6 I11</p> <p>Crema de remolatxa amb teranyines A9 I11 I7</p> <p>Salsitxes momificades A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Profiterols ensangonats A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6</p> <p>- Bacallà amb verdures. Fruita</p>	
---	--	--	--	---

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