



RICOCHF



Menú sin frutos de cascara - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna)

<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 vegetal</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 vegetal</p>	
<p>07 </p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de patata con verduras A3</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 con magro de cerdo (sin embutidos) A3</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 pisto de verduras A1 A7</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>Albóndigas de merluza y pota en salsa A1 A4 A7 A8 A9 A11 I6 I8 I7 I11</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 vegetal</p> <p>Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7</p> <p>Yogur A9</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p>18 </p> <p>Queso de untar con picos camperos A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11</p> <p>Ensalada completa con atún A8 I8 I7</p> <p>Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. 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>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A4 A8 A11 I7 I6 I8</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 patatas 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 sepietas A3 A4 A8 A11 I8 I7</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>25 </p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Solomillo de cerdo en salsa con champiñones A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</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 con loncha de queso A3 A9</p> <p>Natillas de chocolate A9 A14</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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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



RICOCHF



Menú sense fruits de closca - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna)

01 717 90 30 26
Amanida amb fruita
Llentilles amb carabassa i arròs integral A1 I6 19
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
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 vegetal

07 601 53 19 35
Amanida de verdures de temporada
Guisat de creïlla amb verdures A3
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 26
Chips de verdures amb guacamole
Arròs al forn amb magre de porc (sense embotits) 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 samfaina A1 A7
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
Llentilles 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 vegetal
Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7
Iogurt A9
- 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 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 carbassa 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 carbasseta 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
Llentilles a la jardineria 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 amb formatge A3 A9
Natilles de xocolata A9 A14
- Bacallà amb verdures. Fruita

