



RICOCHF

Menú sin gluten - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 







<p>01 717 90 30 26</p> <p>Ensalada con fruta Arroz a la hortelana Huevos a la flamenca A7 I6 I7 Fruta</p> <p>Tosta sin gluten de jamón serrano</p>	<p>02 596 62 23 28</p> <p>Ensalada con aceitunas Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Gallo San Pedro con pisto A8 I7 I8 Fruta</p> <p>- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p>03 733 84 30 27</p> <p>Ensalada con fruta Fabada A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11 Pizza Casera sin gluten A9 A14 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p>04 799 100 19 20</p> <p>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</p> <p>Pastel de salmón</p>
<p>07 601 53 19 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata con verduras A3 Tortilla de queso con tomate asado A7 A9 Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p>08 820 121 24 26</p> <p>Chips de verduras con guacamole Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Tosta (sin gluten) de tomate y atún A8 Fruta</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>	<p>10 687 79 34 24</p> <p>Ensalada con fruta Macarrones (sin gluten/huevo) con salsa de verduras Merluza al pimentón dulce con salteado thai A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta</p>	<p>11 739 79 33 27</p> <p>Coleslaw A7 I7 Puré de verduras de temporada Pollo al curry con arroz Fruta</p> <p>Tortilla paisana con queso</p>
<p>14 757 87 27 33</p> <p>Ensalada con fruta Macarrones (sin gluten/huevo) a la napolitana Merluza en salsa A8 Fruta</p> <p>- Salteado de guisantes con bacon. Fruta</p>	<p>15 561 53 15 31</p> <p>Ensalada con aceitunas Crema de verduras de temporada Tortilla de patata con rollito de pavo A7 I5 I8 I7 Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p>16 673 75 38 25</p> <p>Ensalada con fruta Alubias guisadas con verduras A3 Pollo asado a la miel con pimiento italiano I5 I8 I7 Fruta</p> <p>Panini casero (sin gluten) de jamón york y queso</p>	<p>17 828 64 34 48</p> <p>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 Yogur A9</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>
<p>21 716 80 21 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Españuets (sin gluten/huevo) con salsa de calabaza gratinados A9 Revuelto de champiñones y pavo A7 I5 I8 I7 Fruta</p> <p>- Berenjena rellena. Fruta</p>	<p>22 601 46 28 33</p> <p>Ensalada con fruta Sopa de fideos (sin gluten/huevo) con garbanzos Merluza en salsa de tomate A4 A8 A11 I7 I6 I8 Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p>23 614 58 23 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín y zanahoria ECO Hamburguesa 100% pollo con patatas I5 I6 I8 I7 con judías verdes Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>24 695 63 32 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Arroz con sepietas A3 A4 A8 A11 I8 I7 Huevos bellavista A7 A8 I8 I7 Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Crema de verduras y salmón al papillote. Fruta</p>
<p>28 731 74 25 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Hervido valenciano A3 I6 Alitas de pollo al horno con mazorca de maíz Fruta</p> <p>Merluza con salsa de tomate</p>	<p>29 727 87 27 29</p> <p>Ensalada con fruta Garbanzos con espinacas I6 Tortilla francesa con "pan (SIN GLUTEN) tumaca" A7 Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p>30 772 89 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Pasta (sin gluten/huevo) con tomate, brócoli y queso A9 Salmón con manzana laminada A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Huevos al plato con guisantes. Fruta</p>	<p>31 809 80 22 44</p> <p>Cementerio de hummus con nachos A9 I6 I11 Crema de remolacha con telarañas A9 I11 I7 Salchichas con loncha de queso A3 A9 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 cáscara 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





Menú sense gluten - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 







RICOCHF



01  717  90  30  26





Amanida amb fruita
Arròs a l'hortelana
 Ous a la flamenca A7 I6 I7
 Fruita

Tosta sense gluten de pernil





02  596  62  23  28

Amanida amb olives
Crema de ceba i carlota ECO i creïlla
 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 casolana (sense gluten) A9 A14
 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
Pastís de salmó

07  601  53  19  35

Amanida de verdures de temporada
Guisat de creïlla amb verdures A3
Truita de formatge amb tomaca al forn A7 A9
 Fruita





- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

08  820  121  24  26

Chips de verdures amb guacamole
 Arròs al forn A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11
Tosta (sense gluten) de tomaca natural i tonyina A8
 Fruita





- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita



10  687  79  34  24





Amanida amb fruita
Macarrons (sense gluten/ou) amb salsa de verdures
 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 de temporada
Pollastre al curri amb arròs
 Fruita

Truita paisana amb formatge

14  757  87  27  33





Amanida amb fruita
Macarrons (sense gluten/ou) a la napolitana
Lluç en salsa A8
 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
Guisat de fesols amb verdures A3
 Pollastre rostit a la mel amb pebrot italià I5 I8 I7
 Fruita

Panini casolà (sense gluten) de pernil dolç i formatge

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
Iogurt A9

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

18  828  97  24  37





Formatge d'untar amb pa (sense gluten) A9
 Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7
Macarrons (sense gluten/ou) a la bolonyesa gratinats A3 A9 A14
 Fruita

-Crema de carlota i truita. Fruita

21  716  80  21  33





Amanida de verdures de temporada
Espaguetis (sense gluten/ou) amb salsa de carbassa gratinats A9
 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 (sense gluten/ou) amb cigrons
 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 i salmó al papillot. Fruita





25  661  73  41  23

Amanida amb fruita
Fesols jardinera
 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
Altes de pollastre al forn amb panotxa de dacsa
 Fruita
Lluç amb salsa de tomaca

29  727  87  27  29





Amanida amb fruita
 Cigrons amb espinacs I6
Truita francesa amb "pa (SENSE GLUTEN) tumaca" A7
 Fruita

- Magre amb tomaques cherry. Fruita

30  772  89  27  33

Amanida de verdures de temporada
Pasta (sense gluten/huevo) amb tomaca, bròcoli i formatge A9
 Salmó amb poma laminada A8 I8 I7
 Fruita

- Ous al plat amb pèsols. 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

