



RICOCHF

Menú sin huevos - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 717 90 30 26

Ensalada con fruta

Lentejas con calabaza y arroz integral **A1 I6 I9**

Tosta de jamón serrano **A1 A14**

Fruta

- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta

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 **A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11**

Pizza margarita **A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6**

Yogur artesano valenciano **A9 I11 I7**

Crema de coliflor y manzana

04 799 100 19 20

Ensalada de verduras de temporada

Paella de otoño con verduras y champiñones

Ensalada de patata (tomate, maíz, aceitunas)

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**

Lomo y queso con tomate grillé **A1 A9 A10 A14**

Fruta

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

08 820 121 24 26

Chips de verduras con guacamole

Arroz al horno **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11**

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 (sin gluten/huevo) con boloñesa vegetal **A1 A12 A13 A14**

Merluza al pimentón dulce con salteado thai **A8 I8 I7**

Fruta

Boquerones de lonja con champiñones

11 739 79 33 27

Ensalada de verduras de temporada

Puré de verduras y legumbres **A3 A1 I6 I9 I10**

Pollo al curry con cous cous **A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6**

Fruta

- Dados de tofu con verduras. Fruta

14 757 87 27 33

Ensalada con fruta

Macarrones (sin gluten/huevo) a la napolitana

Merluza en salsa **A8**

Fruta

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

15 561 53 15 31

Ensalada con aceitunas

Crema de verduras de temporada

Pavo en salsa con patatas

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

- Crema y panini de jamón con queso. Fruta

17 828 64 34 48

Ensalada de verduras de temporada

Cozido à portuguesa **A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10**

Bacalao con patatas a lo pobre (ajo, perejil) **A8**

Yogur **A9**

- Pavo asado con piña. Fruta

18 828 97 24 37

Picos camperos **A1 A12 A14**

Ensalada completa con atún **A8 I8 I7**

Macarrones (sin gluten/huevo) a la boloñesa gratinados **A3 A9 A14**

Fruta

Crema de coliflor y manzana

21 716 80 21 33

Ensalada de verduras de temporada

Esoaquetis (sin gluten/huevo) con salsa de calabaza gratinados **A9**

Salteado de champiñones y pavo

Fruta

- Berenjena rellena. Fruta

22 601 46 28 33

Ensalada con fruta

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) con garbanzos

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**

Tosta de tomate y atún **A1 A8**

Yogur **A9 I7 I11**

- Crema de verduras con jamón y picatostes

25 661 73 41 23

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera **A1 A3 I9 I6**

Solomillo de cerdo en salsa con champiñones **A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2**

Fruta

- Bacalao con verduras. Fruta

28 731 74 25 36

Ensalada de verduras de temporada

Hervido valenciano **A3 I6**

Aлитas 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**

Lomo a la plancha

Fruta

- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta

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

i. Tostada con crema de aguacate

31 809 80 22 44

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**

- 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 sense ous - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 



01 717 90 30 26

Amanida amb fruita

Llenties amb carabassa i arròs integral **A1 I6 I9**

Tosta de pernil serrà **A1 A14**

Fruita

- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita

02 596 62 23 28

Amanida amb olives

Crema de ceba i carlota ECO, creilla 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

"Fabada" **A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11**

Pizza margarita **A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6**

Iogurt artesà valencià **A9 I11 I7**

Crema de colflor i poma

04 799 100 19 20

Amanida de verdures de temporada

Paella de tador amb verdures i xampinyons

Amanida de creilla (tomata, blat de moro i olives)

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**

Llom i formatge amb tomaca grillé **A1 A9 A10 A14**

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 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 (sense gluten i ou) amb bolonyesa vegetal **A1 A12 A13 A14**

Lluç al pebre vermell dolç amb saltejat thai **A8 I8 I7**

Fruita

Seitons de llotja amb xampinyons

11 739 79 33 27

Amanida de verdures de temporada

Puré de verdures i llegums **A3 A1 I6 I9 I10**

Pollastre al curri amb cous cous **A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6**

Fruita

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

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

Titot en salsa amb creïlles

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

- Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita

17 828 64 34 48

Amanida de verdures de temporada

Cozido à portuguesa **A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10**

Bacallà amb creïlles "a lo pobre" (all i julivert) **A8**

Iogurt **A9**

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

18 828 97 24 37

Pics campers **A1 A12 A14**

Amanida completa amb tonyina **A8 I8 I7**

Macarrons (sense gluten/ou) a la bolonyesa gratinats **A3 A9 A14**

Fruita

Crema de colflor i poma

21 716 80 21 33

Amanida de verdures de temporada

Espaquetis (sense gluten/ou) amb salsa de carabassa gratinats **A9**

Saltejat de xampinyons i gall dindi

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

- Colflor especiats amb tonyina. Fruita

24 695 63 32 24

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb sepietes **A3 A4 A8 A11 I8 I7**

Tosta de tomaca natural i tonyina **A1 A8**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Crema de verdures amb pernil i crostons

25 661 73 41 23

Amanida amb fruita

Llenties a la jardineria **A1 A3 I9 I6**

Filet de porc amb salsa amb xampinyons **A3 A14 I6 I8 I7 I5 I2**

Fruita

- Bacallà amb verdures. 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**

Llom a la planxa

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

i. Torrada amb crema d'alvocat

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



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