



RICOCHF

Menú sin lacteo - 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	
- 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 vegetal	
Pizza de verduras	A1
Yogur de soja	A1 A13 A14
- 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 boloñesa vegetal (soja texturizada)	

07	601 53 19 35
Ensalada de verduras de temporada	
Guisado de patata con verduras	A3
Tortilla francesa con tomate gril·le	A7 A1 A10 A14
Fruta	
- Albóndigas de pollo en salsa	

08	820 121 24 26
Chips de verduras con guacamole	
Arroz al horno con magro de cerdo (sin embutidos)	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	
- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta	

14	757 87 27 33
Ensalada con fruta	
Espaguetis a la napolitana (sin queso)	A1 A7
Merluza en salsa	A8
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 de jamón serrano y tomate	

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

18	828 97 24 37
Picos camperos	A1 A12 A14
Ensalada completa con atún	A8 I8 I7
Lasaña casera de pollo (sin lácteos)	A1 A7 A14
Fruta	
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

21	716 80 21 33
Ensalada de verduras de temporada	
Espaguetis con salsa de calabaza (sin lácteos)	
Revuelto de champiñones y pavo	A7 I5 I8 I7
Fruta	
- Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)	

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 de soja	A1 A13 A14
- 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 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	
- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta	

30	772 89 27 33
Ensalada de verduras de temporada	
Macarrones ECO con tomate y brócoli	A1
Salmón con manzana laminada	A8 I8 I7
Fruta	
- Tostada de huevo con aguacate. Fruta	

31	809 80 22 44
Hummus con pan	A3 A1
Crema de remolacha (V)	
Salchichas con salsa de tomate	A14
Yogur de soja	A1 A13 A14
- Contramuslo deshuesado de pavo con tomate, calabacín y cebolla	



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 - Mollusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo A13 - Frutas de cascara A14 - Soja
 Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas
 I10 - Alubias I11 - APLV I5 - 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



RICOCHF

Menú sense lacti - 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

- 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

Favada vegetal

Pizza de verdures A1

Logurt de soja A1 A13 A14

-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 bolonyesa vegetal (soja texturitzada)

07 601 53 19 35

Amanida de verdures de temporada

Guisat de creilla amb verdures A3

Truita francesa amb tomaca grillé A7 A1 A10 A14

Fruita

-Mandonguilles de pollastre en salsa

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 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

Puré de verdures i llegums A3 A1 I6 I9 I10

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

Fruita

-Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

14 757 87 27 33

Amanida amb fruita

Esoquetis a la napolitana (sense formatge) A1 A7

Lluç en salsa A8

Fruita

-Gall dindi amb pèsols saltats

15 561 53 15 31

Amanida amb olives

Crema de verdures de temporada

Truita de creilla amb rotlet 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 de pernil serrà i tomàquet

17 828 64 34 48

Amanida de verdures de temporada

Cozido à portuguesa vegetal

Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7

Logurt de soja A1 A13 A14

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

18 828 97 24 37

Pics campers A1 A12 A14

Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7

Lasanya casera de pollastre (sense lactis) A1 A7 A14

Fruita

-Crema de carlota i truita. Fruita

21 716 80 21 33

Amanida de verdures de temporada

Esoquetis amb salsa de carabassa (sense lactis)

Remenat de xampinyons i gall dindi A7 I5 I8 I7

Fruita

-Creilles farcides de carn picada de pollastre (sense formatge)

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 creilles 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

Logurt de soja A1 A13 A14

- Crema de verdures amb pernil i crostons

25 661 73 41 23

Amanida amb fruita

Llenties a la jardinera 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 i brócoli A1

Salmó amb poma laminada A8 I8 I7

Fruita

-Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

31 809 80 22 44

Hummus amb pa A3 A1

Crema de remolatxa (V)

Salsitxes amb salsa de tomaca A14

Logurt de soja A1 A13 A14



A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc 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 - 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