

# Menú sin pescado - octubre

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 



RICOCHF



<b>01</b>	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	

<b>02</b>	596 62 23 28
Ensalada con aceitunas	
Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros	A1
Lomo con pisto	
Fruta	
- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta	

<b>03</b>	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 zanahoria y tortilla. Fruta	

<b>04</b>	799 100 19 20
Ensalada de verduras de temporada	
Paella de otoño con verduras y champiñones	
Ensaladilla rusa (sin atún)	A7
Fruta	
- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta	

<b>07</b>	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
Tortilla de queso con tomate grillé	A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6
Fruta	
- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	

<b>08</b>	820 121 24 26
Chips de verduras con guacamole	
Arroz al horno	A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11
Tosta de jamón york	A9 A14 A1
Fruta	
- Solomillo de cerdo en salsa con cous cous	



<b>10</b>	687 79 34 24
Ensalada con fruta	
Macarrones integrales con boloñesa vegetal	A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6
Hamburguesa de colabacín y queso con salteado thai	A1 A7 A9 A12
Fruta	
- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	

<b>11</b>	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	
- Quiche de verduras. Fruta	

<b>14</b>	757 87 27 33
Ensalada con fruta	
Espaguetis a la napolitana	A1 A7 A9 I11 I8 I7
Magro en salsa de tomate y pimiento	
Fruta	
- Salteado de guisantes con bacon. Fruta	

<b>15</b>	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	

<b>16</b>	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	

<b>17</b>	828 64 34 48
Ensalada de verduras de temporada	
Cozido à portuguesa	A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10
Revuelto de calabacín y patata	A7
Bolinhãs	A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6
- Pavo asado con piña. Fruta	

<b>18</b>	828 97 24 37
Queso de untar con picos camperos	A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11
Ensalada completa con huevo	A7
Lasaña casera boloñesa	A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Fruta	
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

<b>21</b>	716 80 21 33
Ensalada de verduras de temporada	
Espaguetis con salsa de calabaza gratinados	A9 A1 A7 I7 I11
Revuelto de champiñones y pavo	A7 I5 I8 I7
Fruta	
- Berenjena rellena. Fruta	

<b>22</b>	601 46 28 33
Ensalada con fruta	
Sopa de fideos con garbanzos	A1 A7 I7 I5 I8 I6
Carne en salsa de tomate con judías verdes	
Fruta	
- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta	

<b>23</b>	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	
- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta	

<b>24</b>	695 63 32 24
Ensalada de verduras de temporada	
Arroz con taquitos de magro	
Huevo relleno (yema y tomate frito)	A7
Yogur	A9 I7 I11
- Crema de verduras con jamón y picatostes	

<b>25</b>	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	
- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta	

<b>28</b>	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	
- Cous cous vegetal. Fruta	

<b>29</b>	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	

<b>30</b>	772 89 27 33
Ensalada de verduras de temporada	
Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso	A1 A9 I7 I11
Pollo al horno con manzana	
Fruta	
- Tostada de huevo con aguacate. Fruta	

<b>31</b>	809 80 22 44
Cementerio de hummus con nachos	A9 I6 I11
Crema de remolacha con telarañas	A9 I11 I7
Salchichas momificadas	A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Profiteroles ensangrentados	A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6
Contramuslo de pollo con salteado de champiñón 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 - 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 - B40585887 - +34 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

# Menú sense peix - 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, creïlla i crostons casolans A1

Llom amb samfaina

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 carlota i truita. Fruita

**04** 799 100 19 20

Amanida de verdures de temporada

Paella de tador amb verdures i xampinyons

Ensalada russa (sense tonyina) A7

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

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 A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11

Torrada de pernil dolc A9 A14 A1

Fruita

Filet de porc amb salsa amb cous cous



**10** 687 79 34 24

Amanida amb fruita

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6

Hamburguesa de coliflor i formatge amb saltejat thai A1 A7 A9 A12

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

Magre amb salsa de tomaca i pimentó

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

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

Remenat de carbassó i creïlla A7

Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6

- 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 ou A7

Lasanya cassolana bolonyesa 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

Carn amb salsa de tomaca i mongetes verdes

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

- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita

**24** 695 63 32 24

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb daus de magre

Ou farcit (rovells i tomata fregida) A7

Iogurt A9 I7 I11

- 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

- Llom de porc amb xips de moniato. 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

- Cous cous vegetal. 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

Pollastre al forn amb poma

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 momificades A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6

Profiterols ensangonats A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6

Entrecuix de pollastre amb saltejat de xampinyó i ceba

