



RICOCHF



Menú basal - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)

01

707 79 22 31

Ensalada con fruta
Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10
Tortilla francesa con chips de yuca A7
caseras I7
Fruta

- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta

02

713 88 31 27

Ensalada de verduras de temporada
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8
Merluza al horno con base de tomate A8
frito casero y cebollita pochada I7 I8
Fruta ecológica

- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta

03

849 99 26 38

Entrante de hummus de remolacha A3 I6
con nachos I6
Ensalada completa con sardinilla A8 I8 I7
Paella valenciana con alcachofas y I5 I6 I10
pollo de campo I7 I8
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Ensalada de arándanos, zanahoria, huevo y queso feta. Fruta

04

776 101 29 28

Ensalada con fruta
Garbanzos con calabaza I6
Pizza de atún y A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7
queso I11 I6
Fruta

- Dorada con jamón y pistachos. Fruta

07

632 71 27 26

Ensalada con fruta
Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10
Huevos a la flamenca A7 I6 I7
Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

08

665 67 24 32

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones integrales con A9 A1 A7 A3
salsa de verduras gratinados A10 A14 I7 I11
I6
Fogonero con cebolla caramelizada y A8 I8
zanahoria I7
Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

09

694 84 30 27

Ensalada valenciana (tomate, lechuga, cebolla y aceitunas)
Crema mediterránea ECO con picatostes A1
integrales caseros
Pollo al horno con patatas asadas tex- I5 I8
mex I7
Smoothie casero de plátano y A9 I7
fresas I11

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

10

782 69 37 40

Ensalada con fruta
Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Albóndigas a la A3 A9 A14 I2 I11 I5
santanderina I7 I8 I6
Fruta

- Huevos rotos con salmón. Fruta

11

532 46 29 25

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Guisado de patata con pescado A8 A3 I8 I7
Tortilla francesa con milhojas de A7 A9
tomate y queso fresco I11 I7
Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

14

573 54 35 23

Montadito integral de queso A1 A9 A7 I11
crema I7
Sopa de fideos ecológicos A1 I8 I5 I2 I7
Merluza con ajo y perejil y ensalada de A8 I8
tomate y aguacate I7
Fruta

- Hamburguesa vegetal. Fruta

15

918 106 42 33

Ensalada con fruta
Locro argentino I2 I5 I6 I10 I7 I8
Choripán A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5
Chocotorta A9 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I11

- Bacalao gratinado con crema de calabaza. Fruta

16

880 101 29 39

Ensalada de verduras de temporada
Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8
Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 I7
POSTRE A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10
PASCUERO I7 I6 I11

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

21

0 0 0 0

FELICES
VACACIONES
FESTIVO
FESTIU



FESTIVO
FESTIU

29

862 92 24 45

Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Espaguetis a la A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7
carbonara I5 I8 I2 I6 I11
Hamburguesa de coliflor y A1 A7 A9
queso con mazorca de maíz A12 I11 I7
Fruta

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

30

833 92 36 36

Ensalada con fruta
Crema arcoiris de legumbres A1 I6 I9
Alitas de pollo adobadas al horno con I7 I5
patatas dado I8
Fruta ecológica

- Migas de coliflor con huevo. 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 basal - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)

	01 707 79 22 31 Amanida amb fruita Olleta alicantina A3A1I9I6I10 Truita francesa amb xips de iuca casolanes A717 Fruita - Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita	02 713 88 31 27 Amanida de verdures de temporada Gaspatxo manxec A1A3I5I7I8 Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada A817I8 Fruita ecològica - Crema de porros amb cansalada crispy. Fruita	03 849 99 26 38 Entrant d'humus de remolatxa amb natxos A3I6I6 Amanida completa amb sardines A8I8I7 Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp I5I6I10I7I8 Iogurt artesà valencià A9I11I7 -Ensalada de nabius, carlota, ou i formatge feta. Fruita	04 776 101 29 28 Amanida amb fruita Cigrons amb carabassa I6 Pizza de tonyina i formatge A1A8A9A10A14I8I7I11I6 Fruita - Daurada amb pernil i pistatxos. Fruit
07 632 71 27 26 Amanida amb fruita Arròs amb fesols i naps I2I5I6I7I8I10 Ous a la flamenca A7I6I7 Fruita - Llom en salsa amb nyoquis. Fruita	08 665 67 24 32 Amanida de verdures de temporada Macarrons integrals amb salsa de verdures gratinats A9A1A7A3A10A14I7I11I6 Fogoner amb ceba caramel·litzada i carlota A8I8I7 Fruita - Pavo amb col al pebre roig. Fruita	09 694 84 30 27 Ensalada valenciana (tomaca, encisam, ceba i olives) Crema mediterrània ECO amb crostons integrals casolans A1 Pollastre al forn amb creïlles torrades tex-mex I5I8I7 Smoothie casolà de plàtan i maduixes A9I7I11 - Wok de vedella amb verdures thai. Fruita	10 782 69 37 40 Amanida amb fruita Llenties de l'àvia A1I8I2I5I7I6I9 Mandonguilles a la santanderina A3A9A14I2I11I5I7I8I6 Fruita - Ous trencats amb salmó. Fruita	11 532 46 29 25 Amanida d'enciam, blat de moro i carlota Guisat de creïlla amb peix A8A3I8I7 Truita francesa amb mil·lolls de tomaca i formatge fresc A7A9I11I7 Fruita - Aladroc arrebossats amb tomaca. Fruita
14 573 54 35 23 Torrada integral de formatge crema A1A9A7I11I7 Sopa de fideus ECO A1I8I5I2I7 Lluç al forn amb amanida de tomaca i alvocat A8I8I7 Fruita - Hamburguesa vegetal. Fruita	15 918 106 42 33 Amanida amb fruita Locro argentí I2I5I6I10I7I8 Choripán A1A3A9A14I2I11I7I8I6I5 Biscuit argentí "Xocotorta" A9A1A7A10A14I6I7I11 - Bacallà gratinat amb crema de carabassa. Fruita	16 880 101 29 39 Amanida de verdures de temporada Arròs de secret de porc I2I5I7I8 Ou farcits (rovells i tomata fregida) A7I7 POSTRES DE PASQUA A9A1A7A5A13A14A10I7I6I11 - Pollastre amb poma i verdures. Fruita	FESTIVO FESTIU 	
21 0 0 0 0 BONES VACANCES 				
FESTIVO FESTIU 	29 862 92 24 45 Tomaca, carlota, blat de moro i olives Espaguetis a la carbonara A1A7A9A10A14I8I7I5I8I2I6I11 Hamburguesa de col·lor i formatge amb panotxa de dacs A1A7A9A12I11I7 Fruita - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	30 833 92 36 36 Amanida amb fruita Crema arc de Sant Martí de llegum A1I6I9 Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles dau I7I5I8 Fruita ecològica - Molles de coliflor amb ous. Fruita		

La recomanació de sopar són els plats detallats en la franja blava inferior. El menú diari va acompanyat d'una ració de pa, oferint-se pa integral mínim 2 vegades a la setmana.

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 - Carne I2 - Cerdó 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