



RICOCHF



Menú sin frutos de cascara - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)

	01  707  79  22  31 Ensalada con fruta Olleta alicantinaA3A1I9I6I10 Tortilla francesa con chips de yuca caserasA7I7 Fruta - Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta	02  713  88  31  27 Ensalada de verduras de temporada Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo)A1A3I5I7I8 Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochadaA8I7I8 Fruta ecológica Crema de puerros y patata	03  849  99  26  38 Entrante de hummus de remolacha con nachosA3I6I6 Ensalada completa con sardinillaA8I8I7 Paella valenciana con alcachofas y pollo de campoI5I6I10I7I8 Yogur artesano valencianoA9I11I7 -Ensalada de arándanos, zanahoria, huevo y queso feta. Fruta	04  776  101  29  28 Ensalada con fruta Garbanzos con calabazaI6 Pizza de atún y quesoA1A8A9A10A14I8I7I11I6 Fruta - Dorada con jamón y pistachos. Fruta				
07  632  71  27  26 Ensalada con fruta Arròs amb fesols i napsI2I5I6I7I8I10 Huevos a la flamencaA7I6I7 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	08  665  67  24  32 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales con salsa de verduras gratinadosA9A1A7A3A10A14I7I11I6 Fogonero con cebolla caramelizada y zanahoriaA8I8I7 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	09  694  84  30  27 Ensalada valenciana (tomate, lechuga, cebolla y aceitunas) Crema mediterránea ECO con picatostes integrales caserosA1 Pollo al horno con patatas asadas tex-mexI5I8I7 Smoothie casero de plátano y fresasA9I7I11 - Wok de ternera con verduras thai. Fruta	10  782  69  37  40 Ensalada con fruta Lentejas de la abuelaA1I8I2I5I7I6I9 Albóndigas a la santanderinaA3A9A14I2I11I5I7I8I6 Fruta - Huevos rotos con salmón. Fruta	11  532  46  29  25 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Guisado de patata con pescadoA8A3I8I7 Tortilla francesa con milhojas de tomate y queso frescoA7A9I11I7 Fruta - Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta				
14  570  53  35  23 Montadito integral de queso cremaA1A9I11I7 Sopa de fideos ecológicosA1I8I5I2I7 Merluza con ajo y perejil y ensalada de tomate y aguacateA8I8I7 Fruta - Hamburguesa vegetal. Fruta	15  918  106  42  33 Ensalada con fruta Locro argentinoI2I5I6I10I7I8 ChoripánA1A3A9A14I2I11I7I8I6I5 ChocotortaA9A1A7A10A14I6I7I11 - Bacalao gratinado con crema de calabaza. Fruta	16  880  101  29  39 Ensalada de verduras de temporada Arroz de secreto de cerdoI2I5I7I8 Huevos rellenos (yema y tomate frito)A7I7 YogurA9 - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	FESTIVO FESTIU 		FESTIVO FESTIU 			
21  0  0  0  0 FELICES VACACIONES 								
FESTIVO FESTIU 		29  862  92  24  45 Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Espaguetis a la carbonaraA1A7A9A10A14I8I7I5I8I2I6I11 Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maízA1A7A9A12I11I7 Fruta - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	30  833  92  36  36 Ensalada con fruta Crema arcoiris de legumbresA1I6I9 Alitas de pollo adobadas al horno con patatas dadoI7I5I8 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 sense fruits de closca - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

	01  707  79  22  31 Amanida amb fruita Olleta alicantinaA3A1I9I6I10 Truita francesa amb xips de iuca casolanesA7I7 Fruita - Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita	02  713  88  31  27 Amanida de verdures de temporada Gaspatxo manxecA1A3I5I7I8 Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxadaA8I7I8 Fruita ecològica Crema de porros i creïlla	03  849  99  26  38 Entrant d'hummus de remolatxa amb natxosA3I6I6 Amanida completa amb sardinesA8I8I7 Paella valenciana amb carxofes i pollastre de campI5I6I10I7I8 Iogurt artesà valenciàA9I11I7 -Ensalada de nabius, carlota, ou i formatge feta. Fruita	04  776  101  29  28 Amanida amb fruita Cigrons amb carabassaI6 Pizza de tonyina i formatgeA1A8A9A10A14I8I7I11I6 Fruita - Daurada amb pernil i pistatxos. Fruit
07  632  71  27  26 Amanida amb fruita Arròs amb fesols i napsI2I5I6I7I8I10 Ous a la flamencaA7I6I7 Fruita - Llom en salsa amb nyoquis. Fruita	08  665  67  24  32 Amanida de verdures de temporada Macarrons integrals amb salsa de verdures gratinatsA9A1A7A3A10A14I7I11I6 Fogoner amb ceba caramel·litzada i carlotaA8I8I7 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 casolansA1 Pollastre al forn amb creïlles torrades tex-mexI5I8I7 Smoothie casolà de plàtan i maduixesA9I7I11 - Wok de vedella amb verdures thai. Fruita	10  782  69  37  40 Amanida amb fruita Llenties de l'àviaA1I8I2I5I7I6I9 Mandonguilles a la santanderinaA3A9A14I2I11I5I7I8I6 Fruita - Ous trencats amb salmó. Fruita	11  532  46  29  25 Amanida d'enciam, blat de moro i carlota Guisat de creïlla amb peixA8A3I8I7 Truita francesa amb mil·lolls de tomaca i formatge frescA7A9I11I7 Fruita - Aladroc arrebossats amb tomaca. Fruita
14  570  53  35  23 Torrada integral de formatge cremaA1A9I11I7 Sopa de fideus ECOA1I8I5I2I7 Lluç al forn amb amanida de tomaca i alvocatA8I8I7 Fruita - Hamburguesa vegetal. Fruita	15  918  106  42  33 Amanida amb fruita Locro argentíI2I5I6I10I7I8 ChoripánA1A3A9A14I2I11I7I8I6I5 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 porcI2I5I7I8 Ou farcits (rovells i tomata fregida)A7I7 IogurtA9 - Pollastre amb poma i verdures. Fruita	FESTIVO FESTIU 	
21  0  0  0  0 BONES VACANCES FESTIVO FESTIU				
FESTIVO FESTIU 	29  862  92  24  45 Tomaca, carlota, blat de moro i olives Espaguetis a la carbonaraA1A7A9A10A14I8I7I5I8I2I6I11 Hamburguesa de col·lor i formatge amb panotxa de dacsA1A7A9A12I11I7 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 dauI7I5I8 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