



RICOCHF



Menú sin gluten - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

01 707 79 22 31 Ensalada con fruta Oleta alicantina sin gluten (sin lentejas) Tortilla francesa con chips de yuca caseras A7 17 Fruta Salmón con manzana laminada	02 713 88 31 27 Ensalada de verduras de temporada Pasta (sin aluten/huevo/mostaza/soja) con tomate, pollo y champiñón A3 Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 17 18 Fruta ecológica - Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	03 849 99 26 38 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 16 16 Ensalada completa con sardinilla A8 18 17 Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo 15 16 110 17 18 Yogur artesano valenciano A9 111 17 - Ensalada de arándanos, zanahoria, huevo y queso feta. Fruta	04 776 101 29 28 Ensalada con fruta Garbanzos con calabaza 16 Panini (sin gluten) de tomate y atún A8 Fruta - Dorada con jamón y pistachos. Fruta
07 632 71 27 26 Ensalada con fruta Arròs amb fesols i naps 12 15 16 17 18 110 Huevos a la flamenca A7 16 17 Fruta Cabeza de lomo en salsa jardinera	08 665 67 24 32 Ensalada de verduras de temporada Macarrones (sin aluten/huevo/soja/mostaza) con salsa de verduras Fogonero con cebolla caramelizada y zanahoria A8 18 17 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	09 694 84 30 27 Ensalada valenciana (tomate, lechuga, cebolla y aceitunas) Crema mediterránea ECO con picatostes caseros SIN GLUTEN Pollo al horno con patatas asadas tex-mex 15 18 17 Smoothie casero de plátano y fresas A9 17 111 - Wok de ternera con verduras thai. Fruta	10 782 69 37 40 Ensalada con fruta Alubias blancas de la abuela A3 Albóndigas a la santanderina A3 A9 A14 12 111 15 17 18 16 Fruta - Huevos rotos con salmón. Fruta
14 570 53 35 23 Queso de untar con pan (sin gluten) A9 Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja) Merluza con ajo y perejil y ensalada de tomate y aguacate A8 18 17 Fruta Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	15 918 106 42 33 Ensalada con fruta Locro argentino 12 15 16 110 17 18 Choripán con pan sin gluten A3 A9 A14 Postre especial (sin gluten/lácteo/huevo/frutos secos/soja) - Bacalao gratinado con crema de calabaza. Fruta	16 880 101 29 39 Ensalada de verduras de temporada Arroz de secreto de cerdo 12 15 17 18 Huevos rellenos (yema y tomate frito) A7 17 Huevo de chocolate pascuero A5 A9 A13 A14 - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	FESTIVO FESTIU
21 0 0 0 0 FELICES VACACIONES FESTIVO FESTIU			
FESTIVO FESTIU	29 862 92 24 45 Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Españolitos (sin aluten/huevo/mostaza/soja) a la carbonara vegetal A9 Hamburguesa 100% pollo con mazorca de maíz Fruta - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	30 833 92 36 36 Ensalada con fruta Crema de alubias A3 Alitas de pollo adobadas al horno con patatas dado 17 15 18 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 - Lácteo A10 - Mostaza A11 - Crustáceo A12 - Sesamo A13 - Frutos de cáscara 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@riconchef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF



Menú sense gluten - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 707 79 22 31 Amanida amb fruita Oleta alicantina sense gluten (sense lletilles) Truita francesa amb xips de iuca casolanes A7 17 Fruita Salmó amb poma laminada	02 713 88 31 27 Amanida de verdures de temporada Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb tomàquet, pollastre i xampinyó A3 Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada A8 17 18 Fruita ecològica - Crema de porros amb cansalada crispy. Fruita	03 849 99 26 38 Entrant d'humus de remolatxa amb natxos A3 16 16 Amanida completa amb sardines A8 18 17 Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp 15 16 110 17 18 Iogurt artesà valencià A9 111 17 -Ensalada de nabius, carlota, ou i formatge feta. Fruita	04 776 101 29 28 Amanida amb fruita Cigrons amb carabassa 16 Panini (sense gluten) de tomaca natural i tonyina A8 Fruita - Daurada amb pernil i pistatxos. Fruit
07 632 71 27 26 Amanida amb fruita Arròs amb fessols i naps 12 15 16 17 18 110 Ous a la flamenca A7 16 17 Fruita Cap de llom amb salsa jardinera	08 665 67 24 32 Amanida de verdures de temporada Macarrons (sense gluten/ou/soja/mostassa) amb salsa de verdures Fogoner amb ceba caramel·litzada i carlota A8 18 17 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 SENSE GLUTEN Pollastre al forn amb creïlles torrades tex-mex 15 18 17 Smoothie casolà de plàtan i maduixes A9 17 111 - Wok de vedella amb verdures thai. Fruita	10 782 69 37 40 Amanida amb fruita Mongetes blanques de l'àvia A3 Mandonguilles a la santanderina A3 A9 A14 12 111 15 17 18 16 Fruita - Ous trencats amb salmó. Fruita
14 570 53 35 23 Formatge d'untar amb pa (sense gluten) A9 Sopa de fideus (sense gluten/ou/mostassa/soja) Lluç al forn amb amanida de tomaca i alvocat A8 18 17 Fruita Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada (V)	15 918 106 42 33 Amanida amb fruita Locro argentí 12 15 16 110 17 18 Xoripà amb pa sense gluten A3 A9 A14 Postres especials (sense gluten/lacti/ou/fruitsa seca/soja) - Bacallà gratinat amb crema de carabassa. Fruita	16 880 101 29 39 Amanida de verdures de temporada Arròs de secret de porc 12 15 17 18 Ou farcits (rovells i tomata fregida) A7 17 Ou de xocolata pasqüer A5 A9 A13 A14 - 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 (sense gluten/ou/mostassa/soja) a la carbonara vegetal A9 Hamburguesa 100% pollastre amb panotxa de dacsà Fruita - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	30 833 92 36 36 Amanida amb fruita x. Puré de fessols 27-05-2022 A3 Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles dau 17 15 18 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