



RICOCHF



Menú sin huevos - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)

01	707 79 22 31
Ensalada con fruta	
Olleta alicantina	A3 A1 I9 I6 I10
Salmón con chips de yuca caseras	A8
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 frito casero y cebollita pochada	A8 I7 I8
Fruta ecológica	
- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	

03	849 99 26 38
Entrante de hummus de remolacha con nachos	A3 I6 I6
Ensalada completa con sardinilla	A8 I8 I7
Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	I5 I6 I10 I7 I8
Yogur artesano valenciano	A9 I11 I7
Ensalada César con pollo y queso	

04	776 101 29 28
Ensalada con fruta	
Garbanzos con calabaza	I6
Pizza de atún y queso	A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 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
Guisantes salteados con tomate, cebolla y bacon	A9 A14
Fruta	
- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	

08	665 67 24 32
Ensalada de verduras de temporada	
Macarrones (sin gluten/huevo/soja/mostaza) con salsa de verduras	
Fogonero con cebolla caramelizada y zanahoria	A8 I8 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 integrales caseros	A1
Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	I5 I8 I7
Smoothie casero de plátano y fresas	A9 I7 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 santanderina	A3 A9 A14 I2 I11 I5 I7 I8 I6
Fruta	
- Salmón a la plancha con verduras. Fruta	

11	532 46 29 25
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	
Guisado de patata con pescado	A8 A3 I8 I7
Tosta de tomate y queso fresco	A9 A1
Fruta	
Roti de pavo con tomate aliñado	

14	573 54 35 23
Montadito integral de tomate	A1
Sopa de fideos ecológicos	A1 I8 I5 I2 I7
Merluza con ajo y perejil y ensalada de tomate y aguacate	A8 I8 I7
Fruta	
Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	

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
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	I2 I5 I7 I8
Dados de queso con pisto	A9
Yogur	A9
- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	



29	862 92 24 45
Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	
Españolitos (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la carbonara vegetal	A9
Hamburguesa 100% pollo con mazorca de maíz	
Fruta	
- Bacalao con verduras. Fruta	

30	833 92 36 36
Ensalada con fruta	
Crema arcoiris de legumbres	A1 I6 I9
Alitas de pollo adobadas al horno con patatas dado	I7 I5 I8
Fruta ecológica	
Brócoli gratinado	



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 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 ous - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

07 632 71 27 26

Amanida amb fruita

Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10

Pèsols saltejats amb tomata, ceba i bacó A9 A14

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

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 I8 I7

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 I5 I8 I7

Smoothie casolà de plàtan i maduixes A9 I7 I11

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

10 782 69 37 40

Amanida amb fruita

Llenties de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Mandonguilles a la santanderina A3 A9 A14 I2 I11 I5 I7 I8 I6

Fruita

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

11 532 46 29 25

Amanida d'enciam, blat de moro i carlota

Guisat de creïlla amb peix A8 A3 I8 I7

Tosta de tomaca i formatge fresc A9 A1

Fruita

Gall dindi amb i tomaca alinyada

14 573 54 35 23

Montadet integral de tomaca A1

Sopa de fideus ECO A1 I8 I5 I2 I7

Lluç al forn amb amanida de tomaca i alvocat A8 I8 I7

Fruita

Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada (V)

15 918 106 42 33

Amanida amb fruita

Locro argentí I2 I5 I6 I10 I7 I8

Choripán A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5

Postres especials (sense gluten/lacti/ou/fruita seca/soja)

- Bacallà gratinat amb crema de carabassa. Fruita

16 880 101 29 39

Amanida de verdures de temporada

Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8

Daus de formatge amb samfaina A9

Iogurt A9

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

FESTIVO FESTIU

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

Espaquetis (sense gluten/ou/mostassa/soja) a la carbonara vegetal A9

Hamburguesa 100% pollastre amb panotxa de dacsa

Fruita

- Bacallà amb verdures. Fruita

30 833 92 36 36

Amanida amb fruita

Crema arc de Sant Martí de llegum" A1 I6 I9

Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles dau I7 I5 I8

Fruita ecològica

Brocoli gratinat



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·lisc 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