



RICOCHF



Menú sin pescado - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna) 

01 707 79 22 31 Ensalada con fruta Olleta alicantinaA3A1I9I6I10 Tortilla francesa con chips de yuca caserasA7I7 Fruta Sándwich club	02 713 88 31 27 Ensalada de verduras de temporada Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo)A1A3I5I7I8 Lomo al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada Fruta ecológica - Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	03 849 99 26 38 Entrante de hummus de remolacha con nachosA3I6I6 Ensalada completa con huevoA7 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 york y quesoA1A9A14A10 Fruta - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta				
07 665 67 24 32 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales con salsa de verduras gratinadosA9A1A7A3A10A14I7I11I6 Tortilla francesa con cebolla caramelizadaA7 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	08 694 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	09 782 69 37 40 Ensalada con fruta Lentejas de la abuelaA1I8I2I5I7I6I9 Albóndigas a la santanderinaA3A9A14I2I11I5I7I8I6 Fruta - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta	10 532 46 29 25 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Guisado de patata con verdurasA3 Tortilla francesa con millojas de tomate y queso frescoA7A9I11I7 Fruta Roti de pavo con tomate aliñado				
14 918 106 42 33 Ensalada con fruta Locro argentinoI2I5I6I10I7I8 ChoripánA1A3A9A14I2I11I7I8I6I5 ChocotortaA9A1A7A10A14I6I7I11 Tortilla francesa con bastones de boniato	15 880 101 29 39 Ensalada de verduras de temporada Arroz de secreto de cerdoI2I5I7I8 Huevos rellenos (yema y tomate frito)A7I7 POSTRE PASCUEROA9A1A7A5A13A14A10I7I6I11 - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	FESTIVO FESTIU 		FESTIVO FESTIU 			
							
28 862 92 24 45 Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Espaguetis a la carbonaraA1A7A9A10A14I8I7I5I8I2I6I11 Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maízA1A7A9A12I11I7 Fruta - Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta	29 833 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 peix - abril

Colegio Liceo Hispano (Paterna)

01

707 79 22 31

Amanida amb fruita
Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10
Truita francesa amb xips de iuca A7
casolanes I7
Fruita

02

713 88 31 27

Amanida de verdures de temporada
Gaspatxo manxec A1 A3 I5 I7 I8
Llomello al forn amb base de tomaca fregida
casolana i ceba potxada
Fruita ecològica

03

849 99 26 38

Entrant d'humus de remolatxa amb A3 I6
natxos I6
Amanida completa amb ou A7
Paella valenciana amb carxofes i I5 I6 I10
pollastre de camp I7 I8
Iogurt artesà valencià A9 I11 I7
-Ensalada de nabius, carlota, ou i formatge feta.
Fruita

04

776 101 29 28

Amanida amb fruita
Cigrons amb carabassa I6
Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10
Fruita

07

632 71 27 26

Amanida amb fruita
Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10
Ous a la flamenca A7 I6 I7
Fruita

08

665 67 24 32

Amanida de verdures de temporada
Macarrons integrals amb A9 A1 A7 A3
salsa de verdures gratinats A10 A14 I7 I11
I6
Truita francesa amb ceba caramelitzada A7
Fruita

09

694 84 30 27

Ensalada valenciana (tomaca, encisam, ceba i
olives)
Crema mediterrània ECO amb crostons A1
integrals casolans
Pollastre al forn amb crelles torrades I5 I8
tex-mex I7
Smoothie casolà de plàtan i A9 I7
maduixes I11

10

782 69 37 40

Amanida amb fruita
Llenties de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Mandonguilles a la A3 A9 A14 I2 I11 I5
santanderina I7 I8 I6
Fruita

11

532 46 29 25

Amanida d'enciam, blat de moro i carlota
Guisat de creïlla amb verdures A3
Truita francesa amb mil·lolls de A7 A9
tomaca i formatge fresc I11 I7
Fruita

14

570 53 35 23

Torrada integral de formatge A1 A9 I11
crema I7
Sopa de fideus ECO A1 I8 I5 I2 I7
Truita francesa amb tomaca natural A7
Fruita
- Hamburguesa vegetal. Fruita

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
Biscuit argentí A9 A1 A7 A10 A14 I6
"Xocotorta" I7 I11
Truita francesa amb bastons de moniato

16

880 101 29 39

Amanida de verdures de temporada
Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8
Ou farcits (rovells i tomata fregida) A7 I7
POSTRES DE A9 A1 A7 A5 A13 A14 A10
PASQUA I7 I6 I11
- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

21

0 0 0 0

BONES
VACANCES
FESTIVO
FESTIU

29

862 92 24 45

Tomaca, carlota, blat de moro i olives
Espaguetis a la A1 A7 A9 A10 A14 I8 I7
carbonara I5 I8 I2 I6 I11
Hamburguesa de colflor i A1 A7 A9
formatge amb panotxa de dacsa A12 I11 I7
Fruita
- Llom de porc amb xips de moniato. 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 I7 I5
amb crelles dau I8
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 - 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

FESTIVO
FESTIU

FESTIVO
FESTIU



FESTIVO
FESTIU

EGG HUNT

