



RICOCHF



Menú Apto para APLV - junio



Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 627 66 24 28 Macarrones integrales con pesto de calabacín (sin queso) A1 A7 A10 A14 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada A. Carpaccio de berenjena con pico de gallo	02 604 60 28 25 Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) I6 I10 Cabeza de lomo rustida al horno en salsa I2 I8 I5 I7 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruta	03 807 106 32 26 Arroz a la hortelana Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Vasito "Alpro" soja natural con fresas A14 A13 A1 - Pescado con verduras al papillote. Fruta	04 620 56 31 30 Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo en salsa de melocotón I5 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Migas de coliflor con huevo. Fruta	05 717 55 36 39 Patatas panaderas con calabacín Salmón en salsa mery A8 I8 I7 Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6 Fruta ECO - Sopa de fideos y pollo asado. Fruta
08 833 87 39 37 Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9 Alitas de pollo adobadas al horno con mazorca de maíz I5 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	09 732 68 24 39 Arroz "empedrao" (arroz con alubias blancas) I6 I10 Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 I7 Guarnición: tomate pelado y aceitunas negras Leche vegetal con canela y limón A14 - Pavo asado con piña. Fruta	10 776 60 29 49 Crema de verduras de temporada Merluza al horno con pimiento y cebolla A8 A4 A11 Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla) Fruta de temporada - Wok de verduras con soja text. Fruta	11 828 113 33 25 Bastones de pan tostado con guacamole y tomate natural A1 Espirales integrales boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A13 A5 A10 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao al horno con ensalada. Fruta	12 616 59 19 32 Ensalada de patata estilo griego (patata, aceitunas negras, tomate, pepino) (SIN salsa de yogur) Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 I6 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta ECO - Salmón con verduras. Fruta
15 584 57 26 24 Crema Bretona (alubias, puerros) sin lácteos A3 Dados de pavo salteados con verduras Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta	16 645 82 27 22 Arroz integral con tomate Boquerones enharinados caseros A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8 Guarnición: ensalada con edamames A14 I6 Fruta de temporada Tortilla de espinacas	17 663 88 17 25 Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6 Hummus de alubias y pimiento asado con nachos A3 I6 I10 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	18 697 89 31 25 Lentejas con verduras ECO A1 A3 I9 I6 Tortilla del chef A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	19 540 64 25 20 Patatas crujientes con aguacate Bocadillo de atún con aceitunas A1 A8 "Alpro" soja natural A14 A13 A1 - Dados de tofu con verduras. Fruta
22 668 84 20 29 Ensalada completa (sin queso) A7 Arroz al horno con magro de cerdo (sin embutidos) A3 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. 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. Sonia Aroca Col. n° 2564

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 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF



Menú Apto para APLV - juny



Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 627 66 24 28

Macarrons integrals amb pesto de carabasseta (sense formatge) A1 A7 A10 A14
 Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

02 604 60 28 25

Amanida de fesols blancs I6 I10
 Cap de llom al forn en salsa I2 I8 I5 I7
 Guarnició: creïlles forneres (al forn)
 Fruita de temporada

03 807 106 32 26

Arròs a l'hortelana
 Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6
 Guarnició: amanida de temporada
Gotet d'Alpro soja natural amb maduixes A14 A13 A1

04 620 56 31 30

Crema de verdures de temporada
 Cuixetes de pollastre amb salsa de bresquilla I5 I7 I8
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

05 717 55 36 39

Creïlles forneres amb carabasseta
 Salmó amb salsa mery A8 I8 I7
 Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6
 Fruita ECO

08 833 87 39 37

Llenties a la jardineria A1 A3 I6 I9
 Aletes de pollastre adobades al forn amb panotxa de dacsà I5 I7 I8
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

09 732 68 24 39

Arròs "empedrat" (arròs amb fesols blancs) I6 I10
 Zarangollo (remenat de carabasseta i ceba) A7 I7
 Guarnició: tomata i olives negres
Llet vegetal amb canyella i llima A14

10 776 60 29 49

Crema de verdures de temporada
Lluc al forn amb pimentó i ceba A8 A4 A11
 Guarnició: creïlles a la lionesa (amb ceba)
 Fruita de temporada

11 828 113 33 25

Bastons de pa torrat amb guacamole i tomaca natural A1
 Espirals integrals bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A1 A7 A14 A13 A5 A10 I6
Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

12 616 59 19 32

Amanida de creïlla estil oreo (creïlla, olives negres, tomata i cogombre) (sense salsa de iogurt)
 Ous a la flamenca amb torrades integrals A7 I6 I7
 Guarnició: pèsols saltats I6
 Fruita ECO

15 584 57 26 24

Crema bretona (fesols blancs i porros) sense lactis A3
Daus de gall dindi saltejats amb verdures
 Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6
 Fruita de temporada

16 645 82 27 22

Arròs integral amb tomaca
 Aladrocs enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8
 Guarnició: amanida amb edamames A14 I6
 Fruita de temporada
 Truita d'espinacs

17 663 88 17 25

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6
 Hummus de fesols i pimentó rostit amb nachos A3 I6 I10
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

18 697 89 31 25

Llenties amb verdures ECO A1 A3 I9 I6
 Truita del xef A7 I7
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita ECO

19 540 64 25 20

Creïlles cruixents amb alvocat
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

22 668 84 20 29

Amanida completa (sense fromatge) A7
Arròs al forn amb magre de porc (sense embotits) A3
 Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. 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·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 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@riconchef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia