



RICOCHF



Menú basal - junio



Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 627 66 24 28 Macarrones integrales con pesto de calabacín A1 A7 A10 A14 A9 I6 I11 I7 Tortilla de atún A8 A7 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Mini pizzas de berenjenas. Fruta	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 Smoothie casero de fresas A9 I11 I7 - Pescado con verduras al papillote. Fruta	04 620 56 31 30 Vichyssoise con picatostes A9 A1 I11 I7 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 Gratén de patata, calabacín y zanahoria A9 I11 I7 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 fresquita con canela y limón A9 I11 I7 - Pavo asado con piña. Fruta	10 776 60 29 49 Crema de verduras de temporada Merluza con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8 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 con queso fresco A9 I11 I7 Fruta de temporada - Bacalao al horno con ensalada. Fruta	12 616 59 19 32 Ensalada de patata estilo griego (patata, aceitunas negras, tomate, pepino, salsa de yogur) A9 I11 I7 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 blancas y puerros) A9 I7 I11 I10 I6 Dados de pavo al curry suave A9 I11 I7 I5 I8 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 y queso. Fruta	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 longanizas con pisto A1 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I11 I8 Yogur natural con fruta A9 I11 I7 - Dados de tofu con verduras. Fruta
22 668 84 20 29 Ensalada completa A7 A8 A9 I11 I8 I7 Arroz al horno (2º) A3 A9 A13 I8 I5 I2 I6 I7 I11 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. nº 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@riconchef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF



Menú basal - juny



Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 627 66 24 28 Macarrons integrals amb pesto de carabasseta A1 A7 A10 A14 A9 I6 I11 I7 Trita de tonyina A8 A7 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Mini pizzas d'albergínies. Fruita	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 - Hamburguesa vegetal. Fruita	03 807 106 32 26 Arròs a l'hortelana Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnició: amanida de temporada Smoothie casolà de maduixes A9 I11 I7 - Peix amb verdures al "papillot". Fruita	04 620 56 31 30 Vichyssoise amb crostons A9 A1 I11 I7 Cuixetes de pollastre amb salsa de bresquilla I5 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Molles de coliflor amb ous. Fruita	05 717 55 36 39 Gratén de creïlles amb carabasseta i carlota A9 I11 I7 Salmó amb salsa mery A8 I8 I7 Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6 Fruita ECO - Sopa de fideus i pollastre rostit. Fruita
08 833 87 39 37 Llenties a la jardineria A1 A3 I6 I9 Aletes de pollastre adobades al forn amb panotxa de dacs A I5 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de carlota i truita. Fruita	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 amb canyella i llima A9 I11 I7 - Gall d'indi amb pinya. Fruita	10 776 60 29 49 Crema de verdures de temporada Lluç amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8 Guarnició: creïlles a la lionesa (amb ceba) Fruita de temporada - Wok de verdures amb soja text. Fruita	11 828 113 33 25 Bastons de pa torrat amb guacamole i tomata natural A1 Espirals integrals bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A1 A7 A14 A13 A5 A10 I6 Guarnició: amanida amb formatge fresc A9 I11 I7 Fruita de temporada - Bacallà al forn amb amanida. Fruita	12 616 59 19 32 Amanida de creïlla estil grec (creïlla, olives negres, tomata, cogombre, salsa de iogurt) A9 I11 I7 Ous a la flamenca amb torrades integrals A7 I6 I7 Guarnició: pèsols saltats I6 Fruita ECO - Salmó amb verdures. Fruita
15 584 57 26 24 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I7 I11 I10 I6 Daus de gall dindi al curri suau A9 I11 I7 I5 I8 Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita	16 645 82 27 22 Arròs integral amb tomata Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8 Guarnició: amanida amb edamames A14 I6 Fruita de temporada - Truita d'espinacs i formatge. Fruita	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 - Llom amb graellada de verdures. Fruita	18 697 89 31 25 Llenties amb verdures ECO A1 A3 I9 I6 Trita del xef A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	19 540 64 25 20 Creïlles cruixents amb alvocat Entrepà de llonganisses amb samfaina A1 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I11 I8 Iogurt natural amb fruita A9 I11 I7 - Daus de tofu amb verdures. Fruita
22 668 84 20 29 Amanida completa A7 A8 A9 I11 I8 I7 Arròs al forn (2º) A3 A9 A13 I8 I5 I2 I6 I7 I11 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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