



RICOCHF



Menú sin gluten - junio



Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 627 66 24 28

Macarrones (sin gluten) al pesto de calabacín A9
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

Tortilla campera

03 807 106 32 26

Arroz a la hortelana
Ouesadilla (tortita de maíz) de maíz y queso A9
Guarnición: ensalada de temporada
Smoothie casero de fresas A9 I11 I7

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

04 620 56 31 30

Vichyssoise A9
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 (sin gluten/huevo/mostaza/soja)

08 833 87 39 37

Potaje de garbanzos con verduras A3
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 pimienta A9 A8 I11 I7 I8
Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla)
Fruta de temporada

Wok de pollo sin salsa de soja

11 828 113 33 25

Bastones de pan sin gluten con guacamole y tomate natural
Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate
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: arroz blanco
Fruta de temporada
Pastel de salmón

16 645 82 27 22

Arroz integral con tomate
Boquerones enharinados caseros (con maicena) A3 A8 A11 A4
Guarnición: ensalada con edamames A14 I6
Fruta de temporada
- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

17 663 88 17 25

Fideuà con fideo fino (Sin gluten/huevo/mostaza/soja) A4 A3 A11 A8
Hummus de alubias y pimienta asado con nachos A3 I6 I10
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

18 697 89 31 25

Potaje de garbanzos con verduras ECO A3
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 (pan sin gluten) de longanizas con pisto A3 A9 A14
Yogur natural con fruta A9 I11 I7
Dados de tofu con salsa de champiñones (V)

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@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF



Menú sense gluten - juny



Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 627 66 24 28

Macarrons (sense gluten) amb pesto de carabasseta A9
 Truita 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

- Truita campera

03 807 106 32 26

Arròs a l'hortelana
Ouesadilla (torteta de blat de moro de blat de moro i formatge) A9
 Guarnició: amanida de temporada
 Smoothie casolà de maduixes A9 I11 I7

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

04 620 56 31 30

Vichyssoise A9
 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 (sense gluten/ou/mostassa/soja)

08 833 87 39 37

Potatge de cigrons amb verdures A3
 Aletes de pollastre adobades al forn amb panotxa de dacs 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
 Lluc amb salsa suau de A9 A8 I11 I7 pimentó I8
 Guarnició: creïlles a la lionesa (amb ceba)
 Fruita de temporada

Wok de pollastre 14-02-2022

11 828 113 33 25

Bastons de pa sense gluten amb guacamole i tomaca natural
Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja amb tomaca)
 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: arròs blanc
 Fruita de temporada
 Pastís de salmó

16 645 82 27 22

Arròs integral amb tomaca
Aladros enfarinats casolans (amb maizena) A3 A8 A11 A4
 Guarnició: amanida amb edamames A14 I6
 Fruita de temporada
 - Truita d'espínacs i formatge. Fruita

17 663 88 17 25

Fideuà amb fideu fi (sense gluten/ou) A4 A3 A11 A8
 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

Potatge de cigrons amb verdures ECO A3
 Truita 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 (pa sense gluten) de llonganisses amb samfaina A3 A9 A14
 Iogurt natural amb fruita A9 I11 I7
 Daus de tofu amb salsa de xampinyons (V)

22 668 84 20 29

Amanida completa A7 A8 A9 I11 I8 I7
 Arròs al forn A3 A9 A13 I8 I5 I2 I6 (2°) 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B4058587 - 963 976 520 | nutricion@riconchef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia