



RICOCHF



Menú sin huevos - junio



Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 627 66 24 28

Macarrones (sin gluten) al pesto de calabacín A9
Bacalao en salsa A9 A8
 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 100% pollo con champiñones al ajillo

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

Brócoli gratinado

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

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 carne blanca

09 732 68 24 39

Arroz "empedrao" (arroz con alubias blancas) I6 I10
Lomo a la plancha
 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 verduras con soja text. Fruta

11 828 113 33 25

Bastones de pan tostado con guacamole y tomate natural A1
Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con tomate
 Guarnición: ensalada con queso fresco A9 I11 I7
 Fruta de temporada

- Bacalao con verduras. Fruta

12 616 59 19 32

Ensalada de patata estilo griego (patata, aceitunas negras, tomate, pepino, salsa de yogur) A9 I11 I7
Pechuga de pavo con pisto
 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

Ensalada de espinacas, pollo y queso

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

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I9 I6
Wok vegetal con soja texturizada (V) A14 A1 A13 A5
 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

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 ous - juny



Colegio Liceo Hispano (Paterna)



01 627 66 24 28

Macarrons (sense gluten) amb pesto de carabasseta A9
Bacallà salsa A9 A8
 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 100% pollastre amb xampinyons

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

Brocoli gratinat

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

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

09 732 68 24 39

Arròs "empedrat" (arròs amb fesols blancs) I6 I10
Llom a la planxa
 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 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 tomaca natural A1
Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb tomaca
 Guarnició: amanida amb formatge fresc A9 I11 I7
 Fruita de temporada

- Bacallà amb verdures. Fruita

12 616 59 19 32

Amanida de creïlla estil grec (creïlla, olives negres, tomata, cogombre, salsa de iogurt) A9 I11 I7
Pit de gall dindi amb samfaina
 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 tomaca
 Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8
 Guarnició: amanida amb edamames A14 I6
 Fruita de temporada

Amanida d'espínacs, pollastre i formatge

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

Llenties amb verdures ECO A1 A3 I9 I6
Wok de vegetals amb soja texturitzada (V) A14 A1 A13 A5
 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

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·luscs A5 - Cacaueu 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/ Sèquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, València