



RICOCHF



Menú basal - octubre

Colegio Concha Espina



05 656 63 28 32

Crema de zanahoria ECO con tostones caseros A1
Contramuslo de pollo en su jugo 18 15 17
Guarnición: patata dado
Fruta de temporada

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

06 959 141 24 32

Arroz tejano con verduritas y maíz
Lomo en salsa BBQ del sheriff A1 A14 16 15 12 18
Guarnición: ensalada western A7 17
Bizcocho de la pradera A1 A7 A9 A10 A14 17 11 16

07 614 63 24 28

Macarrones integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 16
Merluza jugosa con salsa A8 A2 A3 A7 A9 11 18 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Quiche de verduras. Fruta

01

603 67 32 23

Lentejas con verduras A1 A3 16 19
Tortilla de atún A8 A7 18 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

02

678 53 35 36

Gratén de patata, boniato y puerro A9 11 17
ECO
Ternera en salsa 15 18 17 11
Guarnición: ensalada de lechuga, rabanitos y zanahoria ECO
Fruta de temporada

- Crema y panini de jamón y queso. Fruta

08

739 87 27 31

Potaje de garbanzos con verduras A3 16 113
Tortilla de patatas A7 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta ECO

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta



15

607 42 27 34

Crema de calabacín
Dados de pavo al curry suave A9 11 17 15 18
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Yogur natural sin azúcar A9 11 17

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

16

663 80 29 22

Alubias pintas con verduras 16 110
Tortilla francesa con "pan tumaca" A7 A1 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

19 677 54 35 33

Sopa de fideos integrales A1 A7 A10 A14 16 17 12 15 18
con huevo duro
Hamburguesa de pollo A3 A9 18 15 17 16 111
Guarnición: boniato asado
Fruta de temporada

- Bacalao con patatas y espinacas. Fruta

20 653 87 28 20

Guisado de patata con verduras A3 16
Panini casero de soja A1 A13 A14 A12 9 16 11 17
gratinado con salsa barbacoa
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

21 798 75 34 39

Estofado de garbanzos con 11 12 15 18 17 16 113
chorizo
Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 16 18 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta

22

706 82 21 32

Arroz de secreto de cerdo 12 15 17 18
Guacamole con nachos
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural sin azúcar A9 11 17

- Revuelto de puerro con patatas. Fruta

23

639 77 33 23

Lentejas con verduras ECO A1 16 19
Merluza con salsa de tomate A8 18 17
Guarnición: bastones de zanahoria ECO
Fruta de temporada

- Pollo al curry con cous cous. Fruta

26 678 102 15 22

Arroz a banda A3 A4 A11 A8 18 17
Hummus de garbanzos A1 A12 A14 A10 16 113
casero con picos
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

27 734 74 34 31

Alubias blancas de la A3 12 15 17 18 16 110
abuela
Tortilla de patatas A7 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta ECO

- Berenjena rellena. Fruta

28 605 46 29 33

Patatas a la importancia A3 16
Jamoncitos de pollo en salsa 18 17 15
Guarnición: mazorca de maíz
Yogur natural sin azúcar A9 11 17

- Ragut de magro con cherry. Fruta

29

801 69 31 38

Macarrones integrales con A9 A1 A7 A10 14 17 11 16
salsa de calabaza gratinados
Abadejo en salsa suave de A9 A8 17 18 11
pimiento
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta

30

762 69 20 45

Crema monstruosa de otoño
Albóndigas sangrientas A3 A14 A9 12 15 17 18 16 111
Guarnición: patatas fantasma
La pócima secreta de frutas

- Roll de huevos con calabacín y queso. 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 TSD 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

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

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



RICOCHF



Menú basal - octubre

Colegio Concha Espina



05 656 63 28 32

Crema de pastanaga ECO amb torres casolanes A1
Contracuiça de pollastre al suc 18 15 17
Guarnició: creïlla a daus
Fruita de temporada

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

06 959 141 24 32

Arròs texà amb verduteres i blat de moro
Llom amb salsa BBQ del xèrif A1 A14 16 15 12 18
Guarnició: amanida western A7 17
Coca cassolana A1 A7 A9 A10 A14 17 11 16

07 614 63 24 28

Macarrons integrals amb salsa de verduteres A1 A7 A10 A14 16
Lluç sucós amb salsa tàrtara lleugera A8 A2 A3 A7 A9 11 18 17
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Quiche de verduteres. Fruita

08 739 87 27 31

Potatge de cigrons amb verduteres A3 16 113
Trita de creïlles A7 17
Guarnició: amanida de temporada
Fruita ECO

- Broqueta de salmó amb verduteres. Fruita

02 678 53 35 36

Gratèn de patata, moniato i porro A9 11 17
ECO
Vedella amb salsa 15 18 17 11
Guarnició: amanida d'enciam, raves i pastanaga ECO
Fruita de temporada

- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita

19 677 54 35 33

Sopa de fideus integrals amb ou dur A1 A7 A10 A14 16 17 12 15 18
Hamburguesa de pollastre A3 A9 18 15 17 16 11
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita

13 657 76 18 30

Amanida completa (encisam, tomaca, carlota, dacs, formatge fresc i alvocat) A9 11 17
Espaguetis integrals amb bolonyesa de lleties A1 A7 A10 A14 A3 16 19
Fruita de temporada

- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

14 746 90 34 26

Arròs tress delícies caser (pernil dolç, carlota i truita) A7 A9 A14 12 18 15 17 16 11
Bacallà en salsa de tomaca i pèsols A8 A3 A4 A11 17 18
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

15 607 42 27 34

Crema de carabasseta
Daus de gall dindi al curri suau A9 11 17 15 18
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Iogurt natural sense sucre A9 11 17

- Aladroc arrebossats amb tomaca. Fruita

16 663 80 29 22

Fesols pintes amb verduteres 16 110
Trita francesa amb "pa tumaca" A7 A1 17
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

19 677 54 35 33

Sopa de fideus integrals amb ou dur A1 A7 A10 A14 16 17 12 15 18
Hamburguesa de pollastre A3 A9 18 15 17 16 11
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita

20 653 87 28 20

Guisat de creïlla amb verduteres A3 16
Panini casolà amb soja texturitzada i salsa barbaoca, gratinat amb formatge A1 A13 A14 A12 A9 16 11 17
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb graellada de verduteres. Fruita

21 798 75 34 39

Estofat de cigrons amb xoriç 11 12 15 18 17 16 13
Ous farcits d'amanida russa A8 A7 16 18 17
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Gratèn de coliflor (pollastre i bacon). Fruita

22 706 82 21 32

Arròs de secret de porc 12 15 17 18
Guacamole amb nachos
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 11 17

- Remenat de porro amb creïlles. Fruita

23 639 77 33 23

Llenties amb verduteres ECO A1 16 19
Lluç amb salsa de tomaca A8 18 17
Guarnició: bastons de pastanaga ECO
Fruita de temporada

- Pollastre al curri amb cous cous. Fruita

26 678 102 15 22

Arròs a banda A3 A4 A11 A8 18 17
Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A1 A12 A14 A10 16 113
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Peix amb verduteres al "papillot". Fruita

27 734 74 34 31

Mongetes blanques de la iaia A3 12 15 17 18 16 110
Trita de creïlles A7 17
Guarnició: amanida de temporada
Fruita ECO

- Albergínia farcida. Fruita

28 605 46 29 33

Creïlles a la importància A3 16
Pernillets amb salsa 18 17 15
Guarnició: panotxa de dacs
Iogurt natural sense sucre A9 11 17

- Magre amb cherry. Fruita

29 801 69 31 38

Macarrons integrals amb salsa de carbassa gratinats A9 A1 A7 A10 A14 17 11 16
Abadejo salsa suau de pimentó A9 A8 17 18 11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Roll d'ous amb carbassó i formatge. Fruita

30 762 69 20 45

Crema monstrosa de tardor
Mandonguilles sagnants A3 A14 A9 12 15 17 18 16 11
Guarnició: patates fantasma
La poció secreta de fruites

- Crema i panini de pernil i formatge. 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

I2 - Cerdó I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

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