

<p><b>09</b>  766  96  30  28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ecológicos a la napolitana <b>A1 A9 I7 I11</b></p> <p>Solomillo de pollo empanado <b>A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>10</b>  591  61  28  23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias con verduras <b>A3 I6 I10</b></p> <p>Tortilla francesa con rollito de pavo <b>A7 I7 I6 I8 I5</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta</p>	<p><b>11</b>  663  45  30  39</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas <b>I7 I8 I5</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Salmón a la plancha con verduras. Fruta</p>	<p><b>12</b>  620  77  23  24</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Arroz al horno con garbanzos y verduras <b>A3 I11 I6</b></p> <p>Merluza al horno con zanahoria estofada <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta</p>
<p><b>15</b>  812  97  26  34</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con salsa cremosa de champiñones <b>A9 A1 A7 I7 I11</b></p> <p>Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy <b>A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Salteado de guisantes con bacon. Fruta</p>	<p><b>16</b>  653  72  31  27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <b>A1 A3 I9 I6</b></p> <p>Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" <b>A1 A7 I7 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta</p>	<p><b>17</b>  685  68  34  30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Vichyssoise con picatostes de verduras <b>A9 A1 I7 I11</b></p> <p>Pechuga de pollo a la crema con mazorca de maíz <b>A9 I11 I7 I8 I5</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta</p>	<p><b>18</b>  702  72  35  28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz milanasa con taquitos de magro <b>I8 I2 I5 I6 I7</b></p> <p>Bacalao encebollado con dados de berenjena <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta</p>
<p><b>22</b>  631  68  29  28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Fideua de pescado <b>A1 A7 A4 A8 I8 I7 I6 I11</b></p> <p>Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta</p>	<p><b>23</b>  878  79  50  38</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Olleta alcovana (sin carne, sin panceta, sin morcilla sin asadura) <b>I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11</b></p> <p>Espardenyes amb renyons de masero (tomate al horno con ajo, perejil y pan rallado) <b>A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6</b></p> <p>Bizcocho de rosas <b>A9 A1 A7 I7 I11</b></p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p><b>24</b>  615  46  20  39</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Longanizas con pisto <b>A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Hervido valenciano con huevo</p>	<p><b>25</b>  705  70  40  26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones con atún y tomate <b>A1 A7 A8 I6</b></p> <p>Gallo San Pedro al limón con judías verdes <b>A8 I7 I8 I10 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Ajas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>
<p><b>29</b>  603  59  28  27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) <b>A3 A9 I6 I10 I7 I11</b></p> <p>Rape a la cazuela <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p><b>30</b>  727  78  33  32</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Pasta tricolor con queso, maíz, tomate y aceitunas <b>A1 A7 A9 I11 I7</b></p> <p>Magro en salsa con patatas <b>I5 I8 I7 I2</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta</p>		

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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú fruits de closca abril

Colegio Virgen al Pie de la Cruz



**09** 766 96 30 28

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics a la napolitana A1 A9 I7 I11

Filet de pollastre arrebossat A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8

Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

**10** 591 61 28 23

Amanida de verdures de temporada

Fesols amb verdures A3 I6 I10

Truita francesa amb rotllet de titot A7 I7 I6 I8 I5

Fruita

- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita

**11** 663 45 30 39

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn amb xampinyons i creïlles I7 I8 I5

Iogurt A9 I7 I11

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

**12** 620 77 23 24

Amanida amb fruita

Arròs al forn amb cigrons i verdures A3 I11 I6

Lluç al forn amb carlota estofada A8 I7 I8

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

**15** 812 97 26 34

Amanida de verdures de temporada

Espagueits amb salsa cremosa de xampinyons A9 A1 A7 I7 I11

Quadradets de lluç arrebossats amb coliflor crunchy A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7

Fruita

-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

**16** 653 72 31 27

Amanida amb fruita

Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6

Ous a la flamenca amb torrades integrals A1 A7 I7 I6

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

**17** 685 68 34 30

Amanida de verdures de temporada

Vichyssoise amb crostons de verdures A9 A1 I7 I11

Pit de pollastre a la crema amb panotxa de dacsca A9 I11 I7 I8 I5

Fruita

- Aladrocxs arrebossats amb tomaca amanida. Fruita

**18** 702 72 35 28

Amanida de verdures de temporada

Arròs milanesa amb daus de magre I8 I2 I5 I6 I7

Bacallà ceba amb daus d'albergínia A8 I8 I7

Iogurt A9 I7 I11

- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita

**19** 715 80 26 31

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures I6

Truita de creïlles amb "hummusmole" A7 I7 I6

Fruita

-Ragut de vedella. Fruita

**22** 631 68 29 28

Amanida de verdures de temporada

Fideuà de peix A1 A7 A4 A8 I8 I7 I6 I11

Ou farcit (rovells, tomaca fregida i tonyina) A7 A8 I8 I7

Fruita

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

**23** 878 79 50 38

Encisam, dacsca i carlota

Olleta alcovana ( sense carn, sense cansalada viada, sense botifarra i freixura) I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11

Espardenyes amb renyons de massero (tomàquet al forn amb all, julivert i pa ratllat) A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6

Coca en llauna de roses A9 A1 A7 I7 I11

- Amanida de quinoa. Fruita

**24** 615 46 20 39

Amanida amb fruita

Crema de carabasseta ecològica

Llonganisses amb samfaina A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8

Fruita

Bullit valencià amb ou

**25** 705 70 40 26

Amanida de verdures de temporada

Macarrons amb tomaca i tonyina A1 A7 A8 I6

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta A8 I7 I8 I10 I6

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

**26** 630 62 37 25

Amanida amb fruita

Llenties a la jardineria A1 I9 I6

Wok de titot amb salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7

Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

**29** 603 59 28 27

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) A3 A9 I6 I10 I7 I11

Rap a la cassola A8 I8 I7

Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

**30** 727 78 33 32

Encisam, cogombre i carlota

Pasta tricolor amb formatge, blat de moro, tomàquet i olives A1 A7 A9 I11 I7

Magre en salsa amb creïlles I5 I8 I7 I2

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita



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

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia