



RICOCHF

Menú basal - octubre

Colegio San Bartolomé



05 736 67 23 43
Crema de zanahoria ECO con tostones caseros A1
Lomo de cerdo (cinta) en salsa 17 15 18 12
Guarnición: patata dado
Fruta de temporada

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

06 739 87 27 31
Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta ECO

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

07 614 63 24 28
Macarrones integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6
Merluza jugosa con salsa A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Quiche de verduras. Fruta

01 603 67 32 23
Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9
Tortilla de atún A8 A7 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

02 509 49 27 22
Crema de verduras ecológicas
Ternera en salsa 45 I8 I7 I11
Guarnición: ensalada de lechuga, rabanitos y zanahoria ECO
Fruta de temporada

- Crema y panini de jamón y queso. Fruta

08 658 86 20 25
Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10
Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) A1 A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta



13 584 69 17 26
Espaguetis integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 A3 I6 I9
Crudités de verduras, aguacate y queso fresco A9 I11 I7
Fruta de temporada

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

14 746 90 34 26
Arroz tres delicias casero (york, zanahoria, tortilla) A7 A9 A14 I2 I8 I5 I7 I6 I11
Bacalao en salsa de tomate y guisantes A8 A3 A4 A11 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pavo asado con piña. Fruta

15 590 50 24 30
Crema de calabacín
Dados de pavo al curry suave A9 I11 I7 I5 I8
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

16 663 80 28 22
Alubias pintas con verduras I6 I10
Tortilla francesa con "pan tumaca" A7 A1 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

19 691 46 39 36
Sopa de fideos integrales con huevo duro A1 A7 A10 A14 I6 I7 I2 I5 I8
Hamburguesa de pollo A3 A9 I8 I5 I7 I6 I11
Guarnición: boniato asado
Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7

- Bacalao con patatas y espinacas. Fruta

20 653 87 28 20
Guisado de patata con verduras A3 I6
Panini casero de soja gratinado con salsa A1 A13 A14 A12 A9 I6 I11 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

21 798 75 34 39
Estofado de garbanzos con chorizo I11 I2 I5 I8 I7 I6 I13
Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta

22 688 90 17 28
Arroz de secreto de cerdo I2 I5 I7 I8
Guacamole con nachos
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Revuelto de puerro con patatas. Fruta

23 639 77 33 23
Lentejas con verduras ECO A1 I6 I9
Merluza con salsa de tomate A8 I8 I7
Guarnición: bastones de zanahoria ECO
Fruta de temporada

- Pollo al curry con cous cous. Fruta

26 692 94 19 25
Arroz a banda A3 A4 A11 A8 I8 I7
Hummus de garbanzos A1 A12 A14 A10 I6 I13
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

27 734 74 34 31
Alubias blancas de la abuela A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta ECO

- Berenjena rellena. Fruta

28 587 54 26 29
Patatas a la importancia A3 I6
Jamoncitos de pollo en salsa I8 I7 I5
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

29 801 69 31 38
Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
Abadejo en salsa suave de pimiento A9 A8 I7 I8 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta

30 745 76 18 41
Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 A9 I2 I5 I6 I7 I8 I11
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Pizza de jamón york y queso casera. 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. n° 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 San Bartolomé



05 736 67 23 43
Crema de pastanaga ECO amb torres casolanes A1
Llom de porc amb salsa 17 15 18 12
Guarnició: creïlla a daus
Fruita de temporada

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

06 739 87 27 31
Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita ECO

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

07 614 63 24 28
Macarrons integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6
Lluç sucós amb salsa A8 A2 A3 A7 A9 tàrtara lleugera I11 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Quiche de verdures. Fruita



13 584 69 17 26
Espaguetis integrals amb bolonyesa de lenties A1 A7 A10 A14 A3 I6 I9
Crudités de verdures, advocat i formatge fresc A9 I11 I7
Fruita de temporada

-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

14 746 90 34 26
Arròs tres delícies caser (pernil dolç, carlota i truita) A7 A9 A14 I2 I8 I5 I7 I6 I11
Bacallà en salsa de tomaca i pèsols A8 A3 A4 A11 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

19 691 46 39 36
Sopa de fideus integrals amb ou dur A1 A7 A10 A14 I6 I7 I2 I5 I8
Hamburguesa de pollastre A3 A9 I8 I5 I7 I6 I11
Guarnició: moniato rostit
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita

20 653 87 28 20
Guisat de creïlla amb verdures A3 I6
Panini casolà amb soja texturitzada i salsa barbaçoa, gratinat amb formatge A1 A13 A14 A12 A9 I6 I11 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

21 798 75 34 39
Estofat de cigrons amb xoriç I11 I2 I5 I8 I7 I6 I13
Ous farcits d'amanida russa A8 A7 I6 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita

26 692 94 19 25
Arròs a banda A3 A4 A11 A8 I8 I7
Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A1 A12 A14 A10 I6 I13
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

27 734 74 34 31
Mongetes blanques de la iaia A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita ECO

- Albergínia farcida. Fruita

28 587 54 26 29
Creïlles a la importància A3 I6
Pernillets amb salsa I8 I7 I5
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Magre amb cherry. Fruita

01 603 67 32 23
Llenties amb verdures A1 A3 I6 I9
Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

02 509 49 27 22
Crema de verdures ecològiques
Vedella amb salsa 45 I8 I7 I11
Guarnició: amanida d'enciam, raves i pastanaga ECO
Fruita de temporada

- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita

08 658 86 20 25
Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10
Titaina valenciana del Cabanyal (Tonyina) amb pa integral torrat A1 A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita



15 590 50 24 30
Crema de carabasseta
Daus de gall dindi al curri suau A9 I11 I7 I5 I8
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada

- Aladroc arrebossats amb tomaca. Fruita

16 663 80 28 22
Fesols pintes amb verdures I6 I10
Truita francesa amb "pa tumaca" A7 A1 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb avocat. Fruita

22 688 90 17 28
Arròs de secret de porc I2 I5 I7 I8
Guacamole amb nachos
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Remenat de porro amb creïlles. Fruita

23 639 77 33 23
Llenties amb verdures ECO A1 I6 I9
Lluç amb salsa de tomaca A8 I8 I7
Guarnició: bastons de pastanaga ECO
Fruita de temporada

- Pollastre al curri amb cous cous. Fruita

29 801 69 31 38
Macarrons integrals amb salsa de carabassa gratinats A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
Abadejo salsa suau de pimentó A9 A8 I7 I8 I11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Roll d'ous amb carbassó i formatge. Fruita

30 745 76 18 41
Crema de carabassa
Mandonguilles mixtes amb salsa A3 A14 A9 I2 I5 I6 I7 I8 I11
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada

- Pizza de pernil dolç 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 - 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

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