



RICOCHF

Menú basal - septiembre

EFA Torreeledua



NO COMEDOR

09

687 89 24 25

Coditos a la napolitana con queso (con salsa de tomate, cebolla, ajo y especias)

A1 A7
A10 A14
A9 I11 I7

Solomillo de pollo empanado

A1 A2 A9 A14 I5 I8
I11 I6 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

10

582 45 26 33

Guisado de patatas con verduras de temporada y majado

A3 A5 A13 A9
A14 A2 A1 A10
I11 I6

Merluza en salsa de tomate y cebolla

A8 I7
I8

Guarnición: judías verdes salteadas

Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

11

540 86 12 15

Arroz a banda (con frutos del mar) (1º)

A3 A4 A11 A8
I8 I7

Hummus de garbanzos casero

A3 I6

Guarnición: Crudités de verduras

Fruta de temporada

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

NO COMEDOR

15

581 58 23 28

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)

I6

Alitas de pollo al horno

I8 I5 I7

Guarnición: mazorca de maíz

Fruta de temporada

- Pescado con chips de verduras. Fruta

16

799 77 36 26

Potaje de garbanzos con verduras

A3 I6

Boquerones enharinados caseros

A1 A3 A8 A11 A4
A10 A14 I8 I7 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

17

586 72 27 20

Macarrones integrales con tomate, brócoli y queso

A9 A1 A7
A10 A14 I11
I7

Bacalao gratinado con alioli

A7 A8 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Pavo asado con piña. Fruta

NO COMEDOR

NO COMEDOR

22

637 63 22 32

Puré de verduras de temporada

I6

Pavo en salsa

I5 I8 I7

Guarnición: bastones de boniato

A6

Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

23

697 91 38 21

Lentejas ecológicas con verduras

A1 A3 I6
I9

Bacaladilla enharinada casera

A8 A1 A10 A14 I6
I8 I7

Guarnición: pisto

Fruta de temporada

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

24

662 68 29 31

Espaguetis integrales al baflo (tomate, nata, jamón york)

A9 A14 A1 A7
A10 I7 I8 I2 I5
I11 I6

Tortilla francesa

A7 I7

Guarnición: ensalada ecológica

Yogur artesano valenciano

A9 I11 I7

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

NO COMEDOR

NO COMEDOR

29

650 68 30 27

Lentejas con calabaza

A1 I6 I9

Huevos a la flamenca (con salsa de tomate)

A7
I7

Guarnición: guisantes salteados

I6

Fruta de temporada

- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta

30

671 54 38 34

Sopa de pescado con estrellitas

A3 A4 A11 A1 A7 A8
A10 A14 I8 I7 I6

Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada

I8 I7 I5
I2

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre va acompañado de gazpacho, además de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana.

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

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 basal - setembre

EFA Torreeledua



NO COMEDOR

09

687 89 24 25

Codits a la napolitana amb formatge (amb salsa de tomaca, ceba, all i espècies)

A1 A7
A10 A14
A9 I11 I7

Filet de pollastre arrebossat

A1 A2 A9 A14 I5 I8
I11 I6 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita

10

582 45 26 33

Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada

A3 A5 A13 A9
A14 A2 A1 A10
I11 I6

Lluç amb salsa de ceba i tomaca

A8 I7 I8

Guarnició: Mongetes verdes saltejades

Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

11

540 86 12 15

Arròs a banda (amb fruits de la mar) (1°)

A3 A4 A11
A8 I8 I7

Hummus cassolà

A3 I6

Guarnició: Cruïdets de verdures

Fruita de temporada

-Crema de carlota i truita. Fruita

NO COMEDOR

15

581 58 23 28

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta)

I6

Aletes de pollastre al forn

I8 I5 I7

Guarnició: mazorca de maiz

Fruita de temporada

- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita

16

799 77 36 26

Potatge de cigrons amb verdures

A3 I6

Aladroc enfarinats casolans

A1 A3 A8 A11 A4 A10
A14 I8 I7 I6

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

17

586 72 27 20

Macarrons integrals amb tomaca, bròcoli i formatge

A9 A1 A7
A10 A14 I11
I7

Bacallà gratinat amb all i oli

A7 A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

NO COMEDOR

NO COMEDOR

22

637 63 22 32

Purè de verdures de temporada

I5 I8 I7

Titot en salsa

I5 I8 I7

Guarnició: bastons de moniato

A6

Fruita de temporada

Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23

697 91 38 21

Llenties ecològiques amb verdures

A1 A3 I6
I9

Abadeget enfarinat casolà

A8 A1 A10 A14 I6
I8 I7

Guarnició: samfaina

Fruita de temporada

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

24

662 68 29 31

Espaguetis integrals al baf (tomaca, nata, pernil dolç)

A9 A14 A1 A7
A10 I7 I8 I2 I5
I11 I6

Truita francesa

A7 I7

Guarnició: amanida ecològica

Iogurt artesà valencià

A9 I11 I7

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

NO COMEDOR

NO COMEDOR

29

650 68 30 27

Llenties amb carabassa

A1 I6 I9

Ous a la flamenca (amb salsa de tomaca)

A7
I7

Guarnició: pèsols saltats

I6

Fruita de temporada

Salmó a la planxa amb pèsols. Fruita

30

671 54 38 34

Sopa de peix amb estreletes

A3 A4 A11 A1 A7 A8
A10 A14 I8 I7 I6

Llom cinta de porc amb ceba potxada

I8 I7 I5
I2

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

- Wok de vedella amb verdures thai. 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

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

