



RICOCHF



Menú basal - octubre

EFA Torreeledua



06 598 47 26 35

Patatas a la importancia con verduras A3
Lomo de cerdo (cinta) en salsa 18 12 17 15
Guarnición: edamame A14 16
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

07 628 59 32 27

Alubias estofadas mar y montaña A4 18 110
(con sepia) 16 17
Tortilla de queso A9 A7 17 111
Guarnición: tomate aliñado con albahaca
Fruta de temporada ecológica

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

13 734 102 14 29

Arroz a banda (con frutos del mar) (1º) A3 A4 A11 A8 18 17
Hummus cremoso con miel y queso A3 A9
feta, acompañado de nachos 111 17 16
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

14 761 85 42 28

Lentejas con verduras ECO A1 A3 16 19
Ternera en salsa 15 18 17 111
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

20 705 75 29 32

Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 18 17
16
Quiche de verduras y A3 A7 A9 A14 17 111
tofu 16
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

21 762 110 31 20

Crema de calabaza ECO
Pollo en salsa con cous A1 A10 A14 18 15 17
cous 16
Guarnición: ensalada de aguacate y pico de
gallo
Fruta de temporada

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

27 641 78 27 24

Hervido valenciano (patata, zanahoria, A3 16
cebolla y judía verde) 16
Pollo karaage (pollo crujiente A1 A10 A14 16
japonés horneado) 18 17 15
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta

28 681 79 28 25

Alubias blancas guisadas con A3 16
verduras 110
Tortilla de patatas A7 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Ragut de magro con cherry. Fruta

01 725 77 24 35

Arroz integral a la cubana con huevo A7
duro 17
Merluza jugosa con salsa A8 A2 A3 A7 A9
tártara ligera 111 17 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Alas de pollo con boniato. Fruta

NO COMEDOR

NO COMEDOR

08 739 98 19 29

Arroz al horno A3 A9 A13 12 18 16 17 15
(1º) 111
Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) A1 A8
con lascas de pan integral tostado 18 17
Guarnición: ensalada de temporada
Horchata
Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas
de pollo



FESTIVO
FESTIU

15 625 63 31 25

Espaguetis integrales con salsa de A1 A7 A10
zanahoria y cúrcuma A14 16
Bacalao en salsa de pimiento
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur A9 17 111

- Crema y panini de jamón y queso. Fruta

NO COMEDOR

NO COMEDOR

22 621 56 27 32

Potaje de garbanzos A9 16 111 111 18
estofados con chorizo 15 12 17
Tortilla francesa A7 17
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta

NO COMEDOR

NO COMEDOR

29 586 95 20 13

Crema suave de calabacín y puerro
Macarrones integrales con A1 A7 A10
boloñesa de lentejas A14 16
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

NO COMEDOR

NO COMEDOR

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. El menú diario siempre va acompañado 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 A13 - Frutos de cascara A14 - Soja

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

110 - Alubias 111 - APLV 115 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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



RICOCHF



Menú basal - octubre

EFA Torreeledua



06 598 47 26 35

Creïlles a la importància amb verdures **A3**
Llom de porc amb salsa **I8 I2 I7 I5**
Guarnició: edamame **A14 I6**
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

07 628 59 32 27

Fesols estofats mar i muntanya **A4 I8 I10 I6 I7**
Truita de formatge **A9 A7 I7 I11**
Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega
Fruita de temporada ecològica

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

01 725 77 24 35

Arròs integral a la cubana amb ou dur **A7 I7**
Lluç sucós amb salsa **A8 A2 A3 A7 A9 I11 I7 I8**
tàrtara lleugera
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

NO COMEDOR

NO COMEDOR

08 739 98 19 29

Arròs al forn **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11**
Titaina valenciana del Cabanyal (Tonyina) amb pa integral torrat **A1 A8 I8 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Orxata
Dip d'humus de carbassa amb natxos i boletes de pollastre



FESTIVO
FESTIU

13 734 102 14 29

Arròs a banda (1º) **A3 A4 A11 A8 I8 I7**
Hummus cremós amb mel i formatge feta, acompanyat de natxos **A3 A9 I11 I7 I6**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

14 761 85 42 28

Llentilles amb verdures ECO **A1 A3 I6 I9**
Vedella amb salsa **I5 I8 I7 I11**
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

15 625 63 31 25

Espaguetis integrals amb salsa de carlota i cúrcuma **A1 A7 A10 A14 I6**
Abadejo en salsa de pimentó
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt **A9 I7 I11**

NO COMEDOR

NO COMEDOR

- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita

20 705 75 29 32

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 A8 A14 A10 I8 I7 I6**
Quiche de verdures i tofu **A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
- Albergínia farcida. Fruita

21 762 110 31 20

Crema de carabassa ECO
Pollastre amb salsa amb cous cous **A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6**
Guarnició: ensalada d'alvocat i escaig de gall
Fruita de temporada

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

22 621 56 27 32

Potatge de cigrons estofats amb xoriço **A9 I6 I11 I18 I5 I2 I7**
Truita francesa **A7 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

NO COMEDOR

NO COMEDOR

- Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita

27 641 78 27 24

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) **I6**
Pollastre karaage (pollastre cruixent japonès enforat) **A1 A10 A14 I6 I8 I7 I5**
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

28 681 79 28 25

Guisat de fesols amb verdures **A3 I6 I10**
Truita de creïlles **A7 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Magre amb cherry. Fruita

29 586 95 20 13

Crema suau de carabasseta i porro
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties **A1 A7 A10 A14 I6**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

NO COMEDOR

NO COMEDOR

- Torrada d'ou amb alvocat. 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 - Cerdó 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