



RICOCHF

Menú basal - noviembre

EFA Torrealdua



03 626 45 27 36 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Pollo a l'ast I8 I7 I5 Guarnición: patatas fritas Fruta de temporada - Alas de pollo con boniato. Fruta	04 643 67 32 27 Lentejas ecológicas de la abuela A3 A1 I6 I2 I5 I7 I8 I9 Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	05 566 52 25 28 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Ragout de pavo en salsa (tomate, cebolla, zanahoria, guisantes) I6 I5 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	NO COMEDOR	NO COMEDOR
10 529 50 17 27 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	11 657 66 21 33 Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo guisado al San Martín I5 I2 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada crujiente del bosque Manzana asada con canela - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	12 633 53 27 34 Gratén otoñal de romanesco y boniato (con bechamel) A1 A6 A9 A10 A14 I6 I11 I7 Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	NO COMEDOR	NO COMEDOR
17 753 83 34 31 Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A8 I7 I8 Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6 Fruta de temporada - Tiras de pollo con pisto. Fruta	18 618 80 28 20 Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verduras con jamón y picatostes	19 601 66 19 29 Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	NO COMEDOR	NO COMEDOR
24 697 49 49 33 Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6 Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Berenjena rellena. Fruta	25 723 63 40 33 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	26 645 96 12 24 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 I6 Arroz del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de aguacate Fruta de temporada - Crema de puerros con panceta crispy. 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

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 - novembre



EFA Torreeledua



03

626 45 27 36

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Pollastre a l'ast I8 I7 I5
Guarnició: creïlles fregides
Fruita de temporada

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

04

643 67 32 27

Llenties ecològiques A3 A1 I6 I2 I5 I7 I8 I9
Truita de carabasseta A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

05

566 52 25 28

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6
Ragout de polit en salsa (tomaca, ceba, carlota, pèsols) I6 I5 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit

NO COMEDOR

NO COMEDOR

10

529 50 17 27

Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

11

657 66 21 33

Crema de carabassa i carlota
Magre de porc guisat al Sant Martí I5 I2 I8 I7 I6
Guarnició: amanida cruixent del bosc
Poma rostida amb canyella

- Truita francesa i bròquil bullit. Fruita

12

633 53 27 34

Gratinat de tardor de romanesc i moniato (amb beixamel) A1 A6 A9 A10 A14 I6 I11 I7
Alites de pollastre adobades al forn A1 A14 I5 I6 I7 I8
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

NO COMEDOR

NO COMEDOR

17

753 83 34 31

Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6
Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A8 I7 I8
Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6
Fruita de temporada

-Tires de pollastre amb samfaina. Fruita

18

618 80 28 20

Moje murcià (tomata, olives, tonyina, ou dur) A8 A7 I8 I7
Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdures amb pernil i crostons

19

601 66 19 29

Crema de verdures de temporada
Truita francesa amb pa torrat en tomaca i formatge A1 A7 A9 I11 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

NO COMEDOR

NO COMEDOR

24

697 49 49 33

Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 I5 I7 I8 I11 I6
Lluç en salsa verda(oli d'oliva, farina, all i julivert) A8 A1 A10 A14 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Albergínia farcida. Fruita

25

723 63 40 33

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

-Carxofes i llobarro al forn. Fruita

26

645 96 12 24

Entrant d'humus de remolatxa amb natxos A3 I6 I6
Arròs del senyoret A3 A4 A11 A8 I8 I7
Guarnició: ensalada d'alvocat
Fruita de temporada
- Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita

NO COMEDOR

NO COMEDOR

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 - Qus 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