



RICOCHF

Menú basal - diciembre

EFA Torreeledua



01 794 81 26 40

Macarrones integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6

Lomo de cerdo (cinta) en salsa I7 I2 I5 I8

Guarnición: ensalada ecológica
Fruta de temporada

- Hervido valenciano con huevo poché.
Fruta

02 823 94 32 36

Lentejas ecológicas de la abuela A3 A1 I2 I5 I7 I8 I9 I6

Rabas enharinadas caseras A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8

Guarnición: judías verdes salteadas I6

Fruta de temporada ecológica

- Crema de puerros con panceta crisy.
Fruta

03 690 52 35 36

Crema de guisantes con huevo picado A7 A3 I7 I6

Pollo al chilindrón (con salsa casera de pimiento, tomate y cebolla) I7 I8 I5

Guarnición: patatas panaderas (al horno)

Cuajada A9 I11 I7

- Salmón con verduras. Fruta



09 651 67 28 29

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Tortilla de atún A8 A7 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Sopa de fideos y alitas de pollo. Fruta

10 523 37 22 31

Guisado de patatas con majado A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11

Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 A4 A11 I7 I8

Guarnición: guisantes salteados I6

Yogur natural A9 I11 I7

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta



15 722 90 37 24

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9

Salmón al horno al eneldo, miel y naranja A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Wok de pollo con verduras. Fruta

16 630 61 28 30

Arroz a banda (arroz integral) A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6

Huevo duro A7 I7 I7

Guarnición: pisto casero

Yogur natural A9 I11 I7

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

17 893 77 40 45

Sopa de Navidad (con pasta maravilla) A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6

Hamburguesa completa (pan, burger mixta, lechuga, tomate y queso) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I2 I11 I6

Guarnición: patatas fritas

Bolitas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6 I6 I11 I7

- Berenjena rellena. Fruta



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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

RICOCHF - B40585887 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



RICOCHF

Menú basal - desembre

EFA Torreeledua



01 794 81 26 40

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Llom de porc amb salsa I7 I2 I5 I8
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou poché. Fruita

02 823 94 32 36

Llenties ecològiques de la iaia A3 A1 I2 I5 I7 I8 I9 I6
Rabas enfarinades casolanes A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8
Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6
Fruita de temporada ecològica
- Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita

03 690 52 35 36

Crema de pèsols amb ou picat A7 A3 I7 I6
Pollastre al xilindró (amb salsa casolana de pebrot, tomaca i ceba) I7 I8 I5
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Quallada A9 I11 I7

- Salmó amb verdures. Fruita



09 651 67 28 29

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
- Sopa de fideus i ales de pollastre. Fruita

10 523 37 22 31

Guisat de creïlles amb picada A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11
Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 A4 A11 I7 I8
Guarnició: pèsols saltats I6
Iogurt natural A9 I11 I7
- Crema de carlota i truita. Fruita



15 722 90 37 24

Llenties amb verdures ECO A1 A3 I6 I9
Salmó al forn a l'anet, mel i taronja A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Wok de pollastre amb verdures. Fruita

16 630 61 28 30

Arròs a banda (arròs integral) A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6
Ou dur A7 I7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Iogurt natural A9 I11 I7

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

17 893 77 40 45

Sopa de Nadal (amb pasta meravella) A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6
Hamburguesa completa (pa, burger mixta, enciam, tomàquet i formatge) A9 A1 A7 A10 A12 A14 A3 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Guarnició: creïlles fregides
Boletes nadalenques A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6 I6 I11 I7

- Albergínia farcida. 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 - 963 976 520 | nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia