



RICOCHF

Menú basal - marzo

EFA Torreeledua



02

700 75 26 30

Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6
Merluza jugosa con salsa tártara ligera A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7
Guarnición: guisantes salteados I6
Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

03

656 63 34 30

Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Tortilla de atún A8 A7 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ragut de ternera. Fruta

04

601 53 28 28

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10
Dados de pavo al curry A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

09

722 76 30 33

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Pincho de tortilla de patatas con alioli A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10

857 63 39 44

Espaguetis integrales boloñesa A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6
Bacalao en salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8
Guarnición: habas salteadas I6
Yogur natural A9 I11 I7

- Coliflor especiada con atún. Fruta

11

599 56 27 29

Crema de calabacín y zanahoria ECO
Contramuslo de pollo al chilindrón (salsa casera de pimiento, tomate, cebolla) I7 I8 I5
Guarnición: patatas panaderas con queso A9 I11 I7
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta



23

658 47 29 37

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10
Ternera en salsa I5 I8 I7 I11
Guarnición: patata dado
Fruta de temporada

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

24

621 61 18 33

Canelones de carne con bechamel A1 A4 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A13 A14 I6 I8 I2 I5 I11 I7
Tortilla de calabacín A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

25

606 78 25 21

Arroz a la cubana A7 I7
Merluza encebollada A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

30

772 79 33 35

Espirales integrales al baffo (tomate, nata, bacon) A9 A14 A1 A7 A10 I2 I5 I11 I6 I7 I8
Salmón a la naranja A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

31

639 75 28 26

Lentejas con verduras ECO A1 A3 I6 I9
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: maíz salteado
Fruta de temporada

- Pavo con col al pimentón. 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

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



RICOCHF

Menú basal - març

EFA Torreeledua



02

700 75 26 30

Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6
 Lluç sucós amb salsa A8 A2 A3 A7 A9
 tàrtara lleugera I11 I8 I7
 Guarnició: pèsols saltats I6
 Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

03

656 63 34 30

Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
 Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Ragut de vedella. Fruita

04

601 53 28 28

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 I10
 Daus de gall dindi al curri suau amb cous A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5
 Guarnició: amanida de temporada
 Iogurt natural A9 I11 I7

- Ous al plat amb pèsols. Fruita



09

722 76 30 33

Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6
 Pintxo de truita de creïlles amb oli A7 I7
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10

857 63 39 44

Espaguetis integrals a la bolonyesa A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6
 Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8
 Guarnició: faves saltejades I6
 Iogurt natural A9 I11 I7

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

11

599 56 27 29

Crema de carbasseta i carlota ECO
 Contramuslo de pollastre al xilindró (salsa casolana de pebrot, tomaca, ceba) I7 I8 I5
 Guarnició: creïlles forneres amb formatge A9 I11 I7
 Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita



23

658 47 29 37

Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10
 Vedella amb salsa I5 I8 I7 I11
 Guarnició: creïlla a daus
 Fruita de temporada

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

24

621 61 18 33

Canelons de carn amb beixamel A1 A4 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A13 A14 I6 I8 I2 I5 I11 I7
 Truita de carbasseta A7 I7
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

25

606 78 25 21

Arròs a la cubana A7 I7
 Lluç amb ceba A8 I7 I8
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita



30

772 79 33 35

Espirals integrals al baf (tomaca, nata, bacó) A9 A14 A1 A7 A10 I2 I5 I11 I6 I7 I8
 Salmó a la taronja A8 I7 I8
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

31

639 75 28 26

Llentilles amb verdures ECO A1 A3 I6 I9
 Truita francesa A7 I7
 Guarnició: dacs saltejada
 Fruita de temporada

- Pavo amb col al pebre roig. 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·lisc 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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