



RICOCHF

Menú basal - junio

EFA Torreeledua



01

567 66 21 23

Macarrones integrales con tomate A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8
Tortilla de atún A8 A7 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Mini pizzas de berenjenas. Fruta

02

764 59 27 44

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) I6 I10
Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 A9 I8 I5 I7 I6 I11 I2
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

03

757 79 39 30

Arroz a la hortelana
Merluza en salsa mery A8 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Smoothie casero de fresas A9 I11 I7

- Pescado con verduras al papillote.
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. Sonia Aroca Col. nº 2564.

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 - juny

EFA Torreeledua



01 567 66 21 23

Macarrons integrals A1 A7 A10
amb tomàquet A14 I6 I7 I8
Truita de tonyina A8 A7 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
- Mini pizzes d'albergínies. Fruita

02 764 59 27 44

Amanida de fesols blancs I6 I10
Mandonguilles A3 A14 A9 I8 I5
mixtes amb salsa I7 I6 I11 I2
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada
- Hamburguesa vegetal. Fruita

03 757 79 39 30

Arròs a l'hortelana
Lluç en salsa mery A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Smoothie casolà de maduixes A9 I11 I7
- Peix amb verdures al "papillot". 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 - Cacaüet 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