RICOCHEF

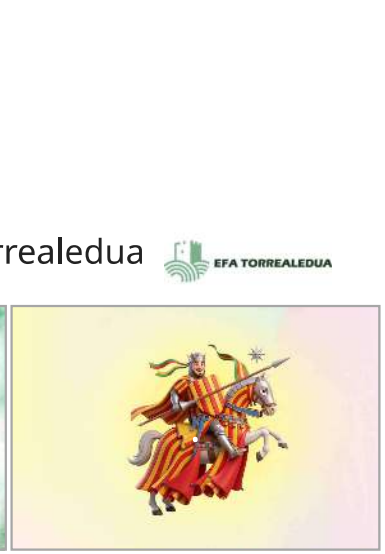
Menú basal - octubre

EFA Torrealedua

05	736	67	23	43
Crema de zanahoria ECO con tostones caseros	A1			
Lomo de cerdo (cinta) en salsa	I7 I5 I8 I2			
Guarnición: patata dado				
Fruta de temporada				
- Migas de coliflor con huevo. Fruta				

06	739	87	27	31
Potaje de garbanzos con verduras	A3 I6 I13			
Tortilla de patatas	A7 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta ECO				
- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta				

07	614	63	24	28
Macarrones integrales con salsa de verduras	A1 A7 A10 A14 I6			
Merluza jugosa con salsa tártara ligera	A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Quiche de verduras. Fruta				



13	607	42	27	34
Crema de calabacín				
Dados de pavo al curry suave	A9 I11 I7 I5 I8			
Guarnición: patatas panaderas (al horno)				
Yogur natural sin azúcar	A9 I11 I7			
- Salteado de guisantes con bacon. Fruta				

14	746	90	34	26
Arroz tres delícias casero (york, zanahoria, tortilla)	A7 A9 A14 I2 I8 I5 I7 I6 I11			
Bacalao en salsa de tomate y guisantes	A8 A3 A4 A11 I7 I8			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Pavo asado con piña. Fruta				

19	677	54	35	33
Sopa de fideos integrales con huevo duro	A1 A7 A10 A14 I6 I7 I2 I5 I8			
Hamburguesa de pollo	A3 A9 I8 I5 I7 I6 I11			
Guarnición: boniato asado				
Fruta de temporada				
- Bacalao con patatas y espinacas. Fruta				

20	653	87	28	20
Guisado de patata con verduras	A3 I6			
Panini casero de soja gratinado con salsa barbacoa	A1 A13 A14 A12 A9 I6 I11 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Lomo con parrillada de verduras. Fruta				

21	798	75	34	39
Estofado de garbanzos con chorizo	I11 I2 I5 I8 I7 I6 I13			
Huevos rellenos de ensaladilla	A8 A7 I6 I8 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta				

26	678	102	15	22
Arroz a banda	A3 A4 A11 A8 I8 I7			
Hummus de garbanzos casero con picos	A1 A12 A14 A10 I6 I13			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Pescado con verduras al papillote. Fruta				

27	734	74	34	31
Alubias blancas de la abuela	A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10			
Tortilla de patatas	A7 I7			
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta ECO				
- Berenjena rellena. Fruta				

28	605	46	29	33
Patatas a la importancia	A3 I6			
Jamoncitos de pollo en salsa	I8 I7 I5			
Guarnición: mazorca de maíz				
Yogur natural sin azúcar	A9 I11 I7			
- Ragut de magro con cherry. 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 TSD 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

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovolactovegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

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

RICOCHEF

Menú basal - octubre

EFA Torrealedua

05 736 67 23 43 Crema de pastanaga ECO amb torres casolanes A1 Llom de porc amb salsa I7 I5 I8 I2 Guarnició: creïlla a daus Fruita de temporada - Molles de coliflor amb ous. Fruita	**06** 739 87 27 31 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	**07** 614 63 24 28 Macarrons integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6 Lluç sucós amb salsa tàrtara lleugera A8 A2 A3 A7 A9 I11 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Quiche de verdures. Fruita			
	13 607 42 27 34 Crema de carabasseta Daus de gall dindi al curri suau A9 I11 I7 I5 I8 Guarnició: creïlles forneres (al forn) Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 -Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	**14** 746 90 34 26 Arròs tress delícies caser (pernil dolç, carlota i truita) A7 A9 A14 I2 I8 I5 I7 I6 I11 Bacallà en salsa de tomaca i pèsols A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gall d'indi amb pinya. Fruita			
19 677 54 35 33 Sopa de fideus integrals amb ou dur A1 A7 A10 A14 I6 I7 I2 I5 I8 Hamburguesa de pollastre A3 A9 I8 I5 I7 I6 I11 Guarnició: moniato rostit Fruita de temporada - Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita	**20** 653 87 28 20 Guisat de creïlla amb verdures A3 I6 Panini casolà amb soja texturitzada i salsa barbacoa, gratinat amb formatge A1 A13 A14 A12 A9 I6 I11 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom amb graellada de verdures. Fruita	**21** 798 75 34 39 Estofat de cigrons amb xoriç I11 I2 I5 I8 I7 I6 I13 Ous farcits d'amanida russa A8 A7 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita			
26 678 102 15 22 Arròs a banda A3 A4 A11 A8 I8 I7 Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Peix amb verdures al "papillot". Fruita	**27** 734 74 34 31 Mongetes blanques de la iaia A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO - Albergínia farcida. Fruita	**28** 605 46 29 33 Creïlles a la importància A3 I6 Pernilets amb salsa I8 I7 I5 Guarnició: panotxa de dacsa Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Magre amb cherry. 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 - Dióxid 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

Quilocaloríes Proteïnes Carbohidrats Greixos

I2 - Cerdo I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovolactovegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

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