



RICOCHF

Menú basal - noviembre

EFA Torraledua



02	528	38	30	26			
Sopa de fideos integrales	A1 I6	A7	A10	A14	I5	I7	I8
Rotti de pavo en salsa de manzana	A12	A14	A1	A3	A9	I6	I5 I8 I7 I11
Guarnición: ensalada de temporada							
Fruta de temporada							
- Hamburguesa mixta con parrillada. Fruta							

09	754	62	35	41
Gratén de patata, boniato y cebolla ECO	A9	I11	I7	
Magro en salsa				
Guarnición: mazorca de maíz				
Fruta de temporada				
- Bacalao con crema de calabaza. Fruta				

16	614	78	27	21
Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido)	A8	A7	I8	I7
Lentejas con verduras de temporada y arroz	A1	I6	I9	
Guarnición: maíz y zanahoria salteados				
Fruta de temporada				
- Wok de ternera con verduras thai. Fruta				

23	510	40	21	31		
Guisado de costillas	A3	I8	I5	I2	I7	I6
Tortilla de champiñones				A3	A7	I7
Guarnición: ensalada de temporada						
Fruta de temporada						
- Quiche de verduras. Fruta						

30	636	40	21	43	
Patatas a la riojana (con verduras y chorizo)	A3	A9	A14	I7	I8
	I5	I2	I11	I6	
Tortilla francesa				A7	I7
Guarnición: ensalada de temporada					
Fruta de temporada					
- Acelgas con huevo y nueces. Fruta					

03	773	71	37	38				
Lentejas de la abuela	A1	A3	A9	A14	I8	I2	I5	I7
	19	16	111					
Tortilla de patatas							A7	I7
Guarnición: ensalada de temporada								
Fruta de temporada								
- Merluza con patatas y espárragos. Fruta								

10	640	80	27	20
Alubias blancas guisadas con verduras	A3	I10	I6	
Quesadilla de jamón cocido y queso	A1	A12	A14	A9 I6 I7 I11 I2 I5 I8
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Tortilla francesa con tomate, queso fresco y orégano				

17	519	44	18	30
Guisado de patatas con verduras de temporada				
Tortilla francesa con cuña de queso semicurado	A9	A7	I7	I11
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Ensalada de quinoa. Fruta				

24	715	61	41	32	
Macarrones integrales con tomate, brócoli y queso	A9	A1	A7	A10	A14
Merluza en salsa	A8	I8	I7		
Guarnición: guisantes salteados			I6		
Yogur natural sin azúcar	A9	I11	I7		
- Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta					

04	765	92	25	30
Arroz de otoño con boniato y champiñones				
Pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera	A3	A13	A14	
	A1	A12		
Guarnición: ensalada de temporada				
Yogur natural sin azúcar	A9	I11	I7	
- Pavo con col al pimentón. Fruta				

11	601	61	29	25	
Macarrones integrales con salsa de verduras	A1	A7	A10	A14	I6
Merluza en salsa	A8	I8	I7		
Guarnición: ensalada con aguacate					
Fruta de temporada					
- Lomo con parrillada de verduras. Fruta					

18	680	86	29	21
Arroz milanés con taquitos de magro	I8	I2	I5	I6
	I7			
Filete de palometa en salsa	A4	A8	I7	I8
Guarnición: ensalada de temporada				
Fruta de temporada				
- Quiche de tofu con cúrcuma y champiñones.				
Fruta				

25	804	124	22	22					
Arroz del senyoret	A3	A4	A11	A8	I8	I7			
Crispy nuggets caseros de garbanzos con tomate	A1	A3	A5	A9	A13	A14	I11	I6	I13
Guarnición: ensalada de temporada									
Fruta de temporada									
- Tortilla de alcachofas con tosta. 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 castaña 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

RICOCHF - B40585887 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - N° de Colegiado: Col. n° 2564 TDS



RICOCHF

Menú basal - novembre

EFA Torreeledua



02	528	38	30	26
Sopa de fideus integrals	A1 A7 A10 A14 I5 I7 I8 I6 I2			
Roti de gall dindi en salsa de poma	A14 A1 A3 A9 I6 I5 I8 I7 I11			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Hamburguesa mixta amb graellada. Fruita				

09	754	62	35	41
Gratén de creïlla, moniato i ceba ECO	A9 I11 I7			
Magre en salsa				
Guarnició: panotxa de dacsa				
Fruita de temporada				
- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita				

16	614	78	27	21
Moje murcià (tomata, olives, tonyina, ou dur)	A8 A7 I8 I7			
Llenties amb verdures i arròs	A1 I6 I9			
Guarnició: blat de moro i pastanaga saltats				
Fruita de temporada				
- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita				

23	510	40	21	31
Guisat de costelles	A3 I8 I5 I2 I7 I6			
Truita de xampinyons	A3 A7 I7			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Quiche de verdures. Fruita				

30	636	40	21	43
Creïlles estofades amb verdures i xoriço	A3 A9 A14 I7 I8 I5 I2 I11 I6			
Truita francesa	A7 I7			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Bledes amb ou i nous. Fruita				

03	773	71	37	38
Llenties de l'avia	A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11			
Truita de creïlles	A7 I7			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita				

10	640	80	27	20
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6			
Quesadilla de pernil dolç i formatge	A1 A12 A14 A9 I6 I7 I11 I2 I5 I8			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Truita francesa amb tomaca i formatge fresc				

17	519	44	18	30
Guisat de creïlles amb verdures				
Truita francesa amb formatge semicurat	A9 A7 I7 I11			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Amanida de quinoa. Fruita				

24	715	61	41	32
Macarrons integrals amb tomaca, bròcoli i formatge	A9 A1 A7 A10 A14			
Lluç en salsa	A8 I8 I7			
Guarnició: pèsols saltats	I6			
Iogurt natural sense sucre	A9 I11 I7			
- Gall dindi amb mongetes tendres i puré de creïlles. Fruita				

04	765	92	25	30
Arròs de tardor amb moniato i xampinyons				
Samfaina tradicional amb soja texturitzada i creïlles al forn	A3 A13 A14 A1 A12			
Guarnició: amanida de temporada				
Iogurt natural sense sucre	A9 I11 I7			
- Pavo amb col al pebre roig. Fruita				

11	601	61	29	25
Macarrons integrals amb salsa de verdures	A1 A7 A10 A14 I6			
Lluç en salsa	A8 I8 I7			
Guarnició: amanida amb advocat				
Fruita de temporada				
- Llom amb graellada de verdures. Fruita				

18	680	86	29	21
Arròs milanesa amb daus de magre	I8 I2 I5 I6 I7			
Filet de peix en salsa	A4 A8 I7 I8			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Quiche de tofu amb cúrcuma i xampinyons. Fruita				

25	804	124	22	22
Arròs del senyoret	A3 A4 A11 A8 I8 I7			
Crispy nuggets casolans de cigrons amb tomaca	A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I13			
Guarnició: amanida de temporada				
Fruita de temporada				
- Truita de carxofes amb torrada. 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

I2 - Cerdó I5 - Carne I6 - Legumbres I7 - No apto vegano I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I9 - Lentejas I10 - Alubias I11 - APLV I13 - Garbanzos

RICOCHF - B40585887 - nutricion@ricochef.es - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia - N° de Colegiado: Col. n° 2564 TDS