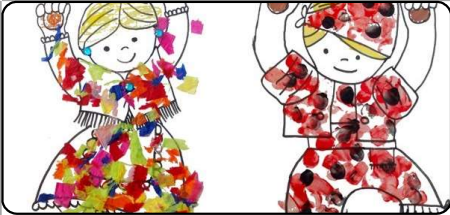




02 704 70 23 36 Ensalada de verduras de temporada Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria A3 A1 Hamburguesa con tomate natural I8 I5 I2 I7 Fruta de temporada Revuelto de huevo con champiñones y calabacín	03 627 40 36 36 Ensalada de verduras de temporada Garbanzos con verduras I2 I5 I7 I8 I6 Bacalao con pisto A8 I7 I8 Fruta de temporada Crema de calabacín y puerro	04 668 78 21 30 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la hortelana Huevo revuelto con champiñón A7 A3 I8 I6 I2 I5 I7 Fruta de temporada - Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta	05 584 57 28 26 Ensalada con fruta Crema de calabaza y boniato Jamoncitos de pollo en su jugo con cous cous A1 A7 I8 I5 I7 Yogur de soja A1 A13 A14 I7 Contramuslo deshuesado de pavo con tomate, calabacín y cebolla	06 535 58 26 20 Ensalada de verduras de temporada Empedrado de legumbres A3 I6 I10 Tortilla de atún A8 A7 I7 I8 Fruta de temporada - Gazpacho andaluz con picatostes y pavo a la plancha . Fruta
09 521 74 14 18 Ensalada de verduras de temporada Arroz con tomate Tortilla francesa con maíz salteado A7 Fruta de temporada - Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta	10 750 73 32 36 Ensalada de verduras de temporada Espaquetis integrales con cebolla y champiñones A1 A7 I7 Pescado blanco a la plancha con ajo y perejil A8 I7 I8 Fruta de temporada - Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.	11 607 61 35 24 Ensalada de verduras de temporada Lentejas jardinera A1 I9 I6 Merluza a la vizcaína A8 I8 I7 Fruta de temporada Dados de pollo con arroz de coliflor	 FESTIVO	
16 540 47 32 24 Ensalada de verduras de temporada Patatas cocidas con ajo y perejil I7 Gallo San Pedro al limón con judías verdes A8 I7 I8 I10 I6 Fruta de temporada Verduras del chef (cebolla, pimiento, berenjena)	17 521 60 17 22 Ensalada de verduras de temporada Crema de puerros y zanahoria Pizza de verduras A1 I8 I5 I2 I7 I6 Fruta de temporada Merluza a la marinera con salsa de guisantes	18 664 70 45 21 Ensalada con fruta Sopa de fideos A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2 Cocido completo I8 I7 I5 I2 I6 Fruta de temporada - Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta	19 791 93 22 37 Ensalada de verduras de temporada I7 Arroz del senyoret A3 A4 A11 I8 I7 Parrillada de verduras A3 I6 I8 I7 Yogur de soja A1 A13 A14 I7 - Muslitos de pollo al horno con manzana asada y verduras. Fruta	20 673 81 26 24 Ensalada de verduras de temporada Alubias pintas con verduras I10 I6 Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentón A7 A1 I7 Fruta de temporada - Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta
23 569 59 25 25 Ensalada de verduras de temporada Sopa juliana (con fideos) A6 A1 A7 Magro en salsa con patatas I2 I5 I8 I7 Fruta de temporada Guisantes salteados con tomate, cebolla y lomo	24 610 61 36 25 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9 Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8 Fruta de temporada - Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta	25 716 96 23 26 Hummus de garbanzos con picos A3 A1 A12 A14 I6 Lasaña casera sin lactosa con soja texturizada A1 A7 A14 I8 I7 I5 I2 I6 Fruta de temporada - Menestra rehogada con ajitos. Fruta	26 520 41 30 26 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín ecológico Contramuslo de pollo deshuesado con champiñones I7 I5 I8 Yogur de soja A1 A13 A14 I7 - Bacalao al horno con patatas a lo pobre, espinacas. Fruta	27 556 47 30 26 Ensalada con fruta Marmitako de pescado A8 A3 I8 I7 Tortilla francesa con guisantes salteados A7 I7 I6 Fruta de temporada Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)
30 629 71 23 27 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 I10 I6 Calamares enharinados caseros con mazorca de maíz A4 A8 A1 I7 I8 Fruta de temporada - Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta				

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja verde inferior. Se ofrecerá pan integral una vez a la 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

I8 - Ovolutovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia

02 704 70 23 36 Salad Organic macaroni with tomato, mushroom and carrot A3 A1 Burger with tomato I8 I5 I2 I7 Season's fruit Scrambled egg with mushrooms and zucchini	03 627 40 36 36 Salad Chickpeas with vegetables I2 I5 I7 I8 I6 Cod with pisto A8 I7 I8 Season's fruit Zucchini and leek cream	04 668 78 21 30 Salad Vegetable rice Scrambled Egg with Mushroom A7 A3 I8 I6 I2 I5 I7 Season's fruit - Chicken wings with sweet potato sticks. Fruit	05 584 57 28 26 Salad with fruit Pumpkin and sweet potato cream Chicken hams in their juice with cous cous A1 A7 I8 I5 I7 Soy yogurt A1 A13 A14 I7	06 535 58 26 20 Salad Stoned vegetables A3 I6 I10 Tuna omelette A8 A7 I7 I8 Season's fruit - Andalusian gazpacho with croutons and grilled turkey. Fruit
09 521 74 14 18 Salad Eggless Cuban Rice. French omelette with sautéed corn A7 Season's fruit -Turkey with green beans and mashed potatoes. Fruit	10 750 73 32 36 Salad Whole wheat spaghetti with onion and mushrooms A1 A7 I7 Grilled white fish with garlic and parsley A8 I7 I8 Season's fruit - Boiled vegetables. Baked salmon. Fruit.	11 607 61 35 24 Salad Jardinière lentils A1 I9 I6 "Vizcaina" hake A8 I8 I7 Season's fruit Chicken cubes with cauliflower rice		
16 540 47 32 24 Salad Potatoes cooked with garlic and parsley I7 Gallo San Pedro with lemon and green beans A8 I7 I8 I10 I6 Season's fruit Chef's vegetables (onion, pepper, eggplant)	17 521 60 17 22 Salad Leek and carrot cream Vegetable pizza A1 I8 I5 I2 I7 I6 Season's fruit	18 664 70 45 21 Salad with fruit Noodle Soup A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2 Cocido I8 I7 I5 I2 I6 Season's fruit - Avocado toast with tuna scrambled eggs. Fruit	19 791 93 22 37 Salad I7 Señorito rice A3 A4 A11 I8 I7 Grilled vegetables A3 I6 I8 I7 Soy yogurt A1 A13 A14 I7 -Baked chicken with baked apple and vegetables. Fruit	20 673 81 26 24 Salad Black beans with vegetables I10 I6 Potato omelette with oil and paprika montadito A7 A1 I7 Season's fruit - Grilled salmon with sautéed vegetables. Fruit
23 569 59 25 25 Salad Julianne soup A6 A1 A7 Lean in sauce with potatoes I2 I5 I8 I7 Season's fruit Sauteed peas with tomato, onion and loin	24 610 61 36 25 Salad Organic lentils with vegetables A1 I6 I9 Baked hake with homemade tomato sauce and sauteed onion A8 I7 I8 Season's fruit - Chicken wings with sweet potato sticks. Fruit	25 716 96 23 26 Hummus with bread sticks A3 A1 A12 A14 I6 Homemade lactose-free lasagna with textured soy A1 A7 A14 I8 I7 I5 I2 I6 Season's fruit - Sautéed menestra with garlic. Fruit	26 520 41 30 26 Salad Cream of zucchini ecological Boneless chicken thigh with mushrooms I7 I5 I8 Soy yogurt A1 A13 A14 I7 - Baked cod with potatoes and spinach. Fruit	27 556 47 30 26 Salad with fruit Fish marmitako A8 A3 I8 I7 French omelet with sautéed peas A7 I7 I6 Season's fruit Potatoes stuffed with chicken minced meat (no cheese)
30 629 71 23 27 Salad Breton cream (white beans and leeks) A3 I10 I6 Homemade floured squid with corn on the cob A4 A8 A1 I7 I8 Season's fruit Garlic mushrooms and scrambled egg. Fruit				

A1 - Gluten A2 - Lupin A3 - Sulphur dioxide and sulphites A4 - Mollusk A5 - Peanut A6 - Celery A7 - Eggs A8 - Fish A9 - Dairy A10 - Mustard A11 - Crustacean A12 - Sesame A13 - Nuts A14 - Soy

 Kilocalories  Protein  Carbohydrates  Fats

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

RICOCHF - B40585887 - +(34) 637 099 900 | nutricion@ricochf.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia