

02 704 70 23 36 Ensalada de verduras de temporada Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria A3 A1 Hamburguesa de coliflor y queso A9 Fruta de temporada - Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta	03 627 40 36 36 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras A3 A9 Pisto con arroz blanco A8 Fruta de temporada Crema de calabacín y queso crema	04 668 78 21 30 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la hortelana Huevo revuelto con champiñón A9 A14 A7 Fruta de temporada Tortilla francesa con bastones de boniato	05 584 57 28 26 Ensalada con fruta Crema de calabaza y boniato Verduras salteadas con soja texturizada y cous cous A1 A7 Yogur A9 I7 Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada	06 535 58 26 20 Ensalada de verduras de temporada Empedrado de legumbres A3 I6 I10 Tortilla de queso A8 A7 Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta
09 521 74 14 18 Ensalada de verduras de temporada Arroz con tomate Tortilla francesa con maíz salteado A7 Fruta de temporada Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria	10 750 73 32 36 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis integrales a la carbonara vegetal A1 A7 A9 I7 Berenjena en tempura A1 A4 A7 A8 A9 A11 Fruta de temporada Hervido valenciano	11 607 61 35 24 Ensalada de verduras de temporada Lentejas jardinera A1 I9 I6 Revuelto de huevo con tomate A8 Fruta de temporada - Tortilla de coliflor con ensalada de tomate y queso. Fruta		
16 540 47 32 24 Ensalada de verduras de temporada Patatas gratinadas con queso A9 I7 Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria A8 Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno	17 521 60 17 22 Ensalada de verduras de temporada Crema de puerros y zanahoria Pizza de verduras A1 A9 A14 Fruta de temporada Crema de espárragos	18 664 70 45 21 Ensalada con fruta Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 Garbanzos rehogados con verduras Fruta de temporada Tosta de tomate natural y queso	19 791 93 22 37 Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz y queso fresco) A9 I7 Paella de verduras A3 A4 A11 Verduras salteadas con guarnición de hummus A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Yogur A9 I7 - Crema de verdura y tortilla francesa. 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 Tortilla con coliflor
23 569 59 25 25 Ensalada de verduras de temporada Sopa juliana (con fideos) A6 A1 A7 Hamburguesa de verduras con patatas asadas Fruta de temporada Guisantes salteados con tomate y cebolla	24 610 61 36 25 Ensalada de verduras de temporada Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9 Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A8 Fruta de temporada Tortilla francesa con bastones de boniato	25 716 96 23 26 Hummus de garbanzos con picos A3 A1 A12 A14 I6 Lasaña vegetal A1 A9 A3 A14 Fruta de temporada - Menestra rehogada con ajitos. Fruta	26 520 41 30 26 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín ecológico Revuelto de champiñones y queso Yogur A9 I7 Espinacas salteadas con ajo y patata	27 556 47 30 26 Ensalada con fruta Guisado de patatas con verduras y legumbres A8 A3 Tortilla francesa con guisantes salteados A7 I7 I6 Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno
30 629 71 23 27 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 I10 I6 Parrillada de verduras con mazorca de maíz A4 A8 A1 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 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

02 704 70 23 36 Salad Organic macaroni with tomato, mushroom and carrot A3 A1 Cauliflower and cheese burger A9 Season's fruit -Scrambled mushrooms, zucchini and leeks with baked potatoes. Fruit	03 627 40 36 36 Salad Chickpea stew with vegetables A3 A9 Ratatouille with white rice A8 Season's fruit Zucchini and cream cheese soup	04 668 78 21 30 Salad Vegetable rice Scrambled Egg with Mushroom A9 A14 A7 Season's fruit Omelette with sweet potato sticks	05 584 57 28 26 Salad with fruit Pumpkin and sweet potato cream Sautéed vegetables with textured soybeans and cous cous A1 A7 Yogurt A9 I7 Mushrooms and zucchini sautéed with textured soy	06 535 58 26 20 Salad Stoned vegetables A3 I6 I10 Cheese tortilla A8 A7 Season's fruit - Vegetable soup and omelette. Fruit
09 521 74 14 18 Salad Eggless Cuban Rice. French omelette with sautéed corn A7 Season's fruit Green beans sauteed with onion and carrot	10 750 73 32 36 Salad Whole wheat spaghetti with vegetable carbonara A1 A7 A9 I7 Eggplant in tempura A1 A4 A7 A8 A9 A11 Season's fruit Valencian hervido	11 607 61 35 24 Salad Jardinière lentils A1 I9 I6 Scrambled eggs with tomato A8 Season's fruit -Cauliflower omelette with tomato and cheese salad. Fruit		
16 540 47 32 24 Salad Potatoes gratin with cheese A9 I7 Green beans sauteed with onion and carrot A8 Season's fruit	17 521 60 17 22 Salad Leek and carrot cream Vegetable pizza A1 A9 A14 Season's fruit	18 664 70 45 21 Salad with fruit Vegetable soup with noodles A1 A7 A6 Chickpeas sautéed with vegetables Season's fruit Natural tomato and cheese toast	19 791 93 22 37 Full salad (lettuce, tomato, corn and fresh cheese) A9 I7 Vegetable Paella A3 A4 A11 Sautéed vegetables with hummus garnish A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Yogurt A9 I7 - Vegetable soup and omelette. 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 Omelette with cauliflower
23 569 59 25 25 Salad Julianne soup A6 A1 A7 Vegetable burger with roasted potatoes Season's fruit Sauteed peas with tomato and onion	24 610 61 36 25 Salad Organic lentils with vegetables A1 I6 I9 Textured soy with homemade fried tomato and poached onion A8 Season's fruit Omelette with sweet potato sticks	25 716 96 23 26 Hummus with bread sticks A3 A1 A12 A14 I6 Vegetable lasagna A1 A9 A3 A14 Season's fruit - Sautéed menestra with garlic. Fruit	26 520 41 30 26 Salad Cream of zucchini ecological Cheese&mushrrom scramble Yogurt A9 I7 Spinach sautéed with garlic and potato	27 556 47 30 26 Salad with fruit French omelet with sautéed peas A8 A3 A7 I7 I6 Season's fruit
30 629 71 23 27 Salad Breton cream (white beans and leeks) A3 I10 I6 Grilled vegetables with corn on the cob A4 A8 A1 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@ricochef.es - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia