

01 674 64 35 30

Lechuga, manzana y aceitunas

Espaguetis a la
amatriciana A1 A7 A9
(tomate, bacon y
queso) 14 18 15
16 17 12

Abadejo con salsa de
tomate, ajo y cebolla A8
17 18

Fruta de temporada

- Menestra rehogada con ajitos.
Fruta

04 701 70 33 31

Chupito de gazpacho
andaluz A1

Espirales con tomate y
brócoli A1 A7

Salmón gratinado con
crema de manzana A8 A9
17 18

Yogur A9 17

- Salteado de guisantes con tomate
y ternera. Fruta

05 517 47 28 24

Lechuga, tomate y maíz

Crema de coliflor y
manzana A9
17

Contramuslo
deshuesado con patatas
deluxe 15 12
18 17

Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y verduras al
gusto con soja texturizada. Fruta

06 559 60 25 21

Lechuga, pepino y aceitunas

Alubias blancas estofadas A3

Tortilla francesa A7

Fruta de temporada

- Sopa de brócoli, entremeses y fruta

07 620 82 21 22

Ensalada completa
(lechuga, tomate,
aceitunas, atún, maíz,
medio huevo duro) A8
A7
17 18

Arroz al
horno A3 A9 A13 12 18 16
17 15

Fruta de temporada

- Merluza al horno con patatas y
espárragos. Fruta

08 624 70 35 22

Lechuga, maíz y aceitunas

Macarrones ecológicos
con boloñesa vegetal A1
A14
16

Bacalao a la
provenzal A8 18
17

Fruta de temporada

- Gazpacho andaluz con picatostes
pavo a la plancha. Fruta

11 786 77 31 38

Ensalada variada

Coditos a la
napolitana A1 A7 A9
17

Boquerones
rebozados A1 A4 A7 A8
A9 A11 17 18

Fruta de temporada

- Muslitos de pollo al horno con
manzana asada y verduras. Fruta

12 614 62 35 24

Lechuga, pepino y tomate

Crema ECO de calabacín y
zanahoria

Contramuslo de pollo
al ajillo con cous cous A1 A7
18 15
17

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal con
aguacate. Fruta

13 783 81 34 35

Lechuga, maíz y aceitunas

Lentejas jardinera A1 19 16

Tortilla de patatas con
dados de berenjena A7
17

Postre casero
de chocolate A9 A1 A7 A5
A13 16 17

- Bacalao con pimientos, calabacín y
tomate. Fruta

14 631 45 40 31

Lechuga, tomate y maíz

Sopa de fideos
con garbanzos A1 A7 A3
16 17 15 18

Merluza con salsa de
tomate A8 18
17

Fruta de temporada

- Tortilla francesa y brócoli hervido.
Fruta

15 914 127 31 33

Pepino troceado aliñado

Arroz a
banda A3 A4 A11 A8 18
17

Tosta de queso A1 A9 17

Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

18 651 47 19 43

Lechuga, pepino y aceitunas

Hervido valenciano A3 16 110

Albóndigas de
ternera en salsa A3 A9 A14
15 16 18 17
12

Fruta de temporada

- Salmón a la plancha con salteado
de verduras. Fruta

19 656 72 25 29

Lechuga, tomate y maíz

Potaje de garbanzos con
verduras 16

Tortilla francesa con "pan
tumaca integral" A7
A1
17

Fruta de temporada

- Ensalada de quinoa. Fruta

20 812 82 42 34

Ensalada completa con
atún A8 18
17

Paella
valenciana 18 15 17 16
110

Pavo y
queso A9 A6 A7 A14 18
15 16 17

Fruta de temporada

- Merluza al horno con patatas y
espárragos. Fruta

21 720 61 32 35

Chupito de gazpacho
andaluz A1

Ensalada de alubias
blancas (lechuga, tomate,
pepino, maíz, aceitunas) 110
16

Aguja de cerdo
braseada 12 15 18
17

Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla
francesa. Fruta

FESTIVO

25 583 64 33 22

Lechuga, zanahoria y maíz

Lentejas ecológicas con
verduras A1 16
19

Rape a la cazuela A8 17 18

Fruta de temporada

- Ternera salteada con calabacín a la
plancha y tosta de aceite. Fruta

26 624 77 30 21

Lechuga, tomate y zanahoria

Arroz a la cubana con
huevo duro A7
17

Wok de pavo A14 18 15 17 16

Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y verduras al
gusto con soja texturizada. Fruta

27 607 58 23 31

Lechuga, pepino y aceitunas

Guisado de patata con
verduras A3

Pollo asado al romero con
chips de boniato 15
18
17

Fruta de temporada

- Huevos al plato con tomate y
guisantes. Fruta

28 634 57 37 28

Ensalada de temporada

Espaguetis con tomate
aderezado, atún y
aceitunas A1 A7
A8 18
17

Abadejo con salsa de
tomate, ajo y cebolla A8
17
18

Yogur A9 17

- Menestra rehogada con ajitos.
Fruta

29 526 47 19 28

Lechuga, pepino y tomate

Crema de
legumbres A3 A1 16 110
19

Tortilla de calabacín y
patata A7
17

Fruta de temporada

- Pizza de jamón york y queso
casero. Fruta

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul 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

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

01 674 64 35 30

Lettuce, apple and olives

Spaghetti alla
amatriciana
(tomateo, bacon
and cheese) A1 A7 A9
A14 I8 I5
I6 I7 I2Haddock with tomato
sauce, garlic and onion A8
I7 I8

Season's fruit

- Sautéed menestra with garlic. Fruit

04 701 70 33 31

Andalusian gazpacho A1
Spirals pasta with tomato
and broccoli A1 A7
Salmon au gratin with
apple cream A8 A9
I7 I8
Yogurt A9 I7-Sautéed peas with tomato and
beef. Fruit

05 517 47 28 24

Lettuce, tomato and corn salad
Cauliflower and apple
cream A9
I7
Boneless chicken with
deluxe potatoes I5 I2
I8 I7
Season's fruit- Lasagna of zucchini and vegetables
to taste with texturized soy. Fruit

06 559 60 25 21

Lettuce, cucumber, olives salad
Braised white beans A3
Omelette A7
Season's fruit-Broccoli soup, hors d'oeuvres and
fruit

07 620 82 21 22

Full salad (lettuce, tomato,
olives, tuna, corn, half a
hard-boiled egg) A8
A7
I7 I8
Arroz al
horno A3 A9 A13 I2 I8 I6
I7 I5
Season's fruit-Hake baked with potatoes and
asparagus. Fruit

08 624 70 35 22

Lettuce, corn and olives salad
Organic macaroni with
vegetable bolognese A1
A14
I6
Provençal cod A8 I8 I7
Season's fruit- Andalusian gazpacho with
croutons and grilled turkey. Fruit

11 786 77 31 38

Mixed salad
Neapolitan
elbows A1 A7 A9
I7
Battered
anchovies A1 A4 A7 A8 A9
A11 I7 I8
Season's fruit-Baked chicken with baked apple
and vegetables. Fruit

12 614 62 35 24

Lettuce, cucumber and tomato
salad
ECO zucchini and carrot cream
Garlic chicken thigh A1 A7
I8 I5 I7
Season's fruitVegetable burger with avocado.
Fruit

13 783 81 34 35

Lettuce, corn and olives salad
Jardinière lentils A1 I9 I6
Potato omelette with
diced aubergine A7
I7
Homemade
chocolate
dessert A9 A1 A7 A5
A13 I6 I7- Cod with peppers, zucchini and
tomato. Fruit

14 631 45 40 31

Lettuce, tomato and corn salad
Noodle soup A1 A7 A3 I6
with chickpeas I7 I5 I8
Hake fillet with tomato A8 I8
sauce I7
Season's fruitFrench omelette and boiled broccoli.
Fruit

15 914 127 31 33

Chopped cucumber, seasoned
Arroz a A3 A4 A11 A8 I8
banda I7
Cheese toast A1 A9 I7
Season's fruit

- Stuffed eggplant. Fruit

18 651 47 19 43

Lettuce, cucumber, olives salad
Valencian hervido A3 I6 I10
Veal meatballs A3 A9 A14 I5
in sauce I6 I8 I7 I2
Season's fruit- Grilled salmon with sautéed
vegetables. Fruit

19 656 72 25 29

Lettuce, tomato and corn salad
Chickpea stew with
vegetables I6
Omelette with "whole
wheat bread" A7
A1 I7
Season's fruit

- Quinoa salad. Fruit

20 812 82 42 34

Complete salad with
tuna A8 I8
I7
Valencian
paella I8 I5 I7 I6
I10
Turkey and
cheese cold
cuts A9 A6 A7 A14
I8 I5 I6 I7
Season's fruit-Hake baked with potatoes and
asparagus. Fruit

21 720 61 32 35

Andalusian gazpacho A1
White Bean Salad I10 I6
I2 I5 I8 I7
Season's fruit

- Vegetable soup and omelette. Fruit

FESTIVO

25 583 64 33 22

Lettuce, carrot and corn salad
Organic lentils with
vegetables A1 I6
I9
Monkfish in the
casserole A8 I7
I8
Season's fruitSautéed veal with grilled zucchini
and oil toast. Fruit

26 624 77 30 21

Lettuce, tomato and carrot
salad
Cuba style rice with hard-
boiled egg A7
I7
Turkey wok A14 I8 I5 I7 I6
Season's fruit- Lasagna of zucchini and vegetables
to taste with texturized soy. Fruit

27 607 58 23 31

Lettuce, cucumber, olives salad
Vegetable and potato stew A3
Rosemary roasted chicken
with sweet potato chips I5
I8
I7
Season's fruit- Baked eggs with tomato and peas.
Fruit

28 634 57 37 28

Salad
Spaghetti with
seasoned tomato, tuna
and olives A1 A7
A8 I8
I7
Haddock with tomato
sauce, garlic and onion A8
I7
I8
Yogurt A9 I7

- Sautéed menestra with garlic. Fruit

29 526 47 19 28

Lettuce, cucumber and tomato
salad
Vegetable A3 A1 I6 I10
cream I9
Zucchini and potato
omelette A7
I7
Season's fruit-Homemade ham and cheese pizza.
FruitA1 - 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 - 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