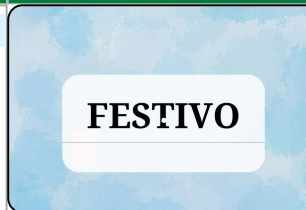


01	674	64	35	30
Lechuga, manzana y aceitunas				
Españoles a la napolitana A1 A7 A9 A14				
Revuelto de huevo con tomate A8				
Fruta de temporada				
- Menestra rehogada con ajitos. Fruta				

04	701	70	33	31
Chupito de gazpacho andaluz A1				
Espirales con tomate y brócoli A1 A7				
Brocheta de verduras con parmentier de patata A8 A9				
Yogur A9 I7				
Guisantes salteados con tomate y cebolla				
11	786	77	31	38
Ensalada variada				
Cuditos a la napolitana A1 A7 A9 I7				
Berenjena en tempura A1 A4 A7 A8 A9 A11				
Fruta de temporada				
- Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta				
18	651	47	19	43
Lechuga, pepino y aceitunas				
Hervido valenciano A3 I6 I10				
Hamburguesa de verduras A3 A9 A14				
Fruta de temporada				
Tortilla con coliflor				
25	583	64	33	22
Lechuga, zanahoria y maíz				
Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9				
Huevos al horno con pisto A8				
Fruta de temporada				
Revuelto de calabacín y patata				
05	517	47	28	24
Lechuga, tomate y maíz				
Crema de coliflor y manzana A9 I7				
Gratén de patatas, verduras y queso				
Fruta de temporada				
- Lasaña de calabacín y verduras al gusto con soja texturizada. Fruta				
12	614	62	35	24
Lechuga, pepino y tomate				
Crema ECO de calabacín y zanahoria				
Verduras salteadas con garbanzos y cous cous A1 A7				
Fruta de temporada				
- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta				
19	656	72	25	29
Lechuga, tomate y maíz				
Potaje de garbanzos con verduras I6				
Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A7 A1 I7				
Fruta de temporada				
- Ensalada de quinoa. Fruta				
26	624	77	30	21
Lechuga, tomate y zanahoria				
Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7				
Wok vegetal A14				
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 con huevo duro				
13	783	81	34	35
Lechuga, maíz y aceitunas				
Lentejas jardinera A1 I9 I6				
Tortilla de patatas con dados de berenjena A7 I7				
Postre casero de chocolate A9 A1 A7 A5 A13 I6 I7				
Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada				
20	812	82	42	34
Ensalada completa con huevo (sin atún) A8				
Paella de verduras A9 A6 A7 A14				
Tosta de tomate natural y queso A9 A6 A7 A14				
Fruta de temporada				
Crema de espárragos				
27	607	58	23	31
Lechuga, pepino y aceitunas				
Guisado de patata con verduras A3				
Garbanzos especiados con dados de boniato				
Fruta de temporada				
Guisantes salteados con tomate y cebolla				
28	634	57	37	28
Ensalada de temporada				
Españoles con tomate aderezado y aceitunas A1 A7 A8				
Revuelto de huevo con tomate A8				
Yogur A9 I7				
- Menestra rehogada con ajitos. Fruta				
29	526	47	19	28
Lechuga, pepino y tomate				
Crema de legumbres A3 A1 I6 I10 I9				
Tortilla de calabacín y patata A7 I7				
Fruta de temporada				
Pizza casera capresse				



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 - Huevo 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

Encisam, poma i olives

Espaquetis a la napolitana A1 A7 A9 A14

Remenat d'ou amb tomaca A8

Fruita de temporada

Menestra ofegada amb ajitos. Fruita

04 701 70 33 31

Xupito de gaspatxo andalús A1

Espirals amb tomaca i bròcoli A1 A7

Broqueta de verdures amb parmentier de creïlla A8 A9

Iogurt A9 I7

Pèsols saltejats amb tomata i ceba

05 517 47 28 24

Enciam, tomaca i dacs

Crema de colflor i poma A9 I7

Creïlles gratinades, verdures i formatge

Fruita de temporada

- Lasanya de carabasseta i verdures al gust amb soja texturada. Fruita

06 559 60 25 21

Encisam, cogombre, olives

Fesols blancs estofats A3

Truita francesa A7

Fruita de temporada

Sopa amb ou dur

07 620 82 21 22

Amanida completa amb ou (sense tonyina) A8 A7

Arròs al forn amb cigrons i verdures A3 A9 A13

Fruita de temporada

08 624 70 35 22

Encisam, dacs i olives

Macarrons ecològics amb bolonyesa vegetal A1 A14 I6

Broqueta de verdures amb parmentier de creïlla A8

Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

11 786 77 31 38

Amanida variada

Codits a la napolitana A1 A7 A9 I7

Alberginia en tempura A1 A4 A7 A8 A9 A11

Fruita de temporada

-Remenat de xampinyons, carabasseta i porro amb creïlles al forn. Fruita

12 614 62 35 24

Encisam, cogombre i tomaca

Crema ECO de carabasseta i carlota

Verdures saltejades amb cigrons i cuscús A1 A7

Fruita de temporada

Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruita

13 783 81 34 35

Encisam, dacs i olives

Llenties jardiner A1 I9 I6

Truita de creïlles amb daus d'alberginia A7 I7

Postres casolanes de xocolata A9 A1 A7 A5 A13 I6 I7

Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada

14 631 45 40 31

Enciam, tomaca i dacs

Sopa de verdures amb llegums A1 A7 A3

Menestra de verdures ofegades amb soja texturitzada A8

Fruita de temporada

Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita

15 914 127 31 33

Cogombre trossejat amanit

Arròs de verdures A3 A4 A11 A8

Tosta de formatge A1 A9 I7

Fruita de temporada

18 651 47 19 43

Encisam, cogombre, olives

Bullit valencià A3 I6 I10

Hamburguesa de verdures A3 A9 A14

Fruita de temporada

Truita amb floricol

19 656 72 25 29

Enciam, tomaca i dacs

Potatge de cigrons amb verdures I6

Truita francesa amb "pa tumaca integral" A7 A1 I7

Fruita de temporada

- Amanida de quinoa. Fruita

20 812 82 42 34

Amanida completa amb ou (sense tonyina) A8

Paella de verdures

Tosta de tomaca natural i formatge A9 A6 A7 A14

Fruita de temporada

21 720 61 32 35

Xupito de gaspatxo andalús A1

Amanida de fesols blancs I10 I6

Remenat de verdures i creïlles

Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

FESTIVO

25 583 64 33 22

Encisam, carlota i dacs

Llenties ecològiques amb verdures A1 I6 I9

Ous al forn amb samfaina A8

Fruita de temporada

Remenat de carbassó i creïlla

26 624 77 30 21

Encisam, tomaca i carlota

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7

Wok de vegetals A14

Fruita de temporada

- Lasanya de carabasseta i verdures al gust amb soja texturada. Fruita

27 607 58 23 31

Encisam, cogombre, olives

Guisat de creïlla amb verdures A3

Cigrons especiats amb daus de moniato

Fruita de temporada

Pèsols saltejats amb tomata i ceba

28 634 57 37 28

Amanida de temporada

Espaquetis amb tomàquet amanit i olives A1 A7 A8

Remenat d'ou amb tomaca A8

Iogurt A9 I7

Menestra ofegada amb ajitos. Fruita

29 526 47 19 28

Encisam, cogombre i tomaca

Crema de llegums A3 A1 I6 I10 I9

Truita de carabasseta i creïlla A7 I7

Fruita de temporada

Pizza casera capresse

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid 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



Quilocalories



Proteïnes



Carbohidrats



Greixos

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