

04

694 95 27 22

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabaza

Longanizas 100% pollo con arroz blanco A3 I8 I7 I5 I6

Fruta de temporada

- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta

11

982 80 30 46

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis con champiñones y cebolla A3 A1 A7 I8 I6 I7 I5 I8 I2

Merluza al horno (con cebolla) A8

Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

18

797 102 36 28

Dip de hummus de calabaza con pan A3 A1

Fideuá A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7

Verduras al horno I5 I2 I8 I6 I7

Fruta de temporada

Dados de pollo con arroz de coliflor

05

597 59 30 26

Ensalada vegetal I7

Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9

Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5

Fruta de temporada

Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)

12

623 62 28 29

Ensalada de verduras de temporada

Sopa minestrone con caracolas A6 A1 A7

Pollo al horno con champiñón A3 I8 I5 I7

Fruta de temporada

- Gazpacho andaluz con picatostes y pavo a la plancha . Fruta

19

649 64 31 30

Ensalada con fruta

Crema de calabacín ecológico

Jamoncitos de pollo en su jugo con chips de boniato I8 I7 I5

Yogur de soja y pieza de fruta A1 A13 A14 I7

i. Pastel de patata y atún al horno



13

612 69 30 24

Ensalada con fruta

Arroz caldoso I8 I5 I7

Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I8 I7

Yogur de soja A1 A13 A14 I7

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

20

584 57 29 27

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas jardinera A1 I9 I6

Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7

Fruta de temporada

- Boquerones rebozados al limón con tomate aliñado. Fruta



14

645 40 33 39

Ensalada de verduras de temporada

Garbanzos con verduras I2 I5 I7 I8 I6

Tortilla de guisantes A7 I6 I7

Fruta de temporada

Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada

21

710 64 46 28

Ensalada de temporada con naranja I7

Sopa de Navidad A1 A7 I8 I5 I7 I2

Carrillera de cerdo en salsa con patatas panaderas I2 I5 I8 I7

Yogur de soja A1 A13 A14 I7

- Tosta de hummus con parrillada de verduras y mazorca de maíz. Fruta

01

690 74 30 30

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos con berenjena y tomate (sin queso) A1 I7

Pollo al horno con manzana I5 I8 I7

Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta



15

662 71 30 29

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras montañesa con picatostes caseros A1

Magro en salsa con patatas I5 I8 I7 I2

Fruta de temporada

- Huevos rotos con salmón ahumado y champiñones. 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