

04

🌱 694 🍴 95 🥗 27 🍌 22

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabaza

Salchichas veganas con pisto

A3

Fruta de temporada

Tortilla con coliflor

11

🌱 982 🍴 80 🥗 30 🍌 46

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis (sin gluten) a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A14

Bastones de verduras en tempura A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14

Fruta de temporada

- Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta

18

🌱 797 🍴 102 🥗 36 🍌 28

Entrante de hummus de calabaza con nachos A3 A9

Fideos secos de la huerta A4 A3 A11 A1 A7

Queso fresco con tomate a rodajas A9 A14

Fruta de temporada

Hamburguesa de coliflor y queso

05

🌱 597 🍴 59 🥗 30 🍌 26

Ensalada con queso A9 I7

Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9

Tortilla francesa con zanahoria A7

Fruta de temporada

Berenjena, tomate y queso al horno

12

🌱 623 🍴 62 🥗 28 🍌 29

Ensalada de verduras de temporada

Sopa minestrone con caracolas A6 A1 A7

Revuelto de huevo con champiñón A3

Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

19

🌱 649 🍴 64 🥗 31 🍌 30

Ensalada con fruta

Crema de calabacín ecológico

Tortilla francesa con chips de boniato A9

Yogur con macedonia de frutas frescas A9 I7

- Lasaña de calabacín y verduras con soja text. Fruta



13

🌱 612 🍴 69 🥗 30 🍌 24

Ensalada con fruta

Arroz caldoso de verduras

Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A8

Yogur A9 I7

- Revuelto de calabacín y patata

20

🌱 584 🍴 57 🥗 29 🍌 27

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas jardinera A1 I9 I6

Huevo relleno (yema y tomate frito) A7 A8

Fruta de temporada

- Tortilla de coliflor con ensalada de tomate y queso. Fruta



14

🌱 645 🍴 40 🥗 33 🍌 39

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras A3 A9

Tortilla de guisantes A7 I6 I7

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

21

🌱 710 🍴 64 🥗 46 🍌 28

Ensalada de temporada con naranja I7

Sopa de verduras con fideos A1 A7

Pizza cuatro quesos

Postre navideño A9 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, tomate y queso A1 A9 I7

Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada

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

Hamburguesa de verduras con patatas asadas

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 - 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