

04

🌿 694 🍷 95 🥗 27 🍌 22

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabaza
Longanizas 100% pollo con arroz blanco A3 I7 I5 I6 I8
Fruta de temporada

- Menestra de verduras salteada con jamón y tomate

11

🌿 982 🍷 80 🥗 30 🍌 46

Ensalada de verduras de temporada
Espaguetis a la carbonara A9 A1 A7 A14 I8 I6 I7 I5 I8 I2
Pavo y queso A9 A6 A7 A14 I6 I8
Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

18

🌿 797 🍷 102 🥗 36 🍌 28

Entrante de hummus de calabaza con nachos A3 A9
Fideos secos de la huerta A1 A7 I8 I7
Jamón york y queso A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7
Fruta de temporada

- Gratén de coliflor (con pollo, bacon y nata). Fruta

05

🌿 597 🍷 59 🥗 30 🍌 26

Ensalada con queso A9 I7
Lentejas ecológicas con verduras A1 I6 I9
Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5
Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

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 andalus con picatostes y pavo a la plancha . Fruta

19

🌿 649 🍷 64 🥗 31 🍌 30

Ensalada con fruta
Crema de calabacín ecológico
Jamonicos de pollo a la crema con chips de boniato A9 I8 I7 I5
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 I8 I5 I7
Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A14 I8 I7
Yogur A9 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 (yema y tomate frito) A7 I8 I7
Fruta de temporada

Chuleta de pavo plancha con verdura



14

🌿 645 🍷 40 🥗 33 🍌 39

Ensalada de verduras de temporada
Garbanzos estofados con chorizo A3 A9 I2 I5 I7 I8 I6
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 Navidad A1 A7 I8 I5 I7 I2
Carrillera de cerdo en salsa con patatas panaderas I2 I5 I8 I7
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
Pollo al horno con manzana I5 I7 I8
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

- 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

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