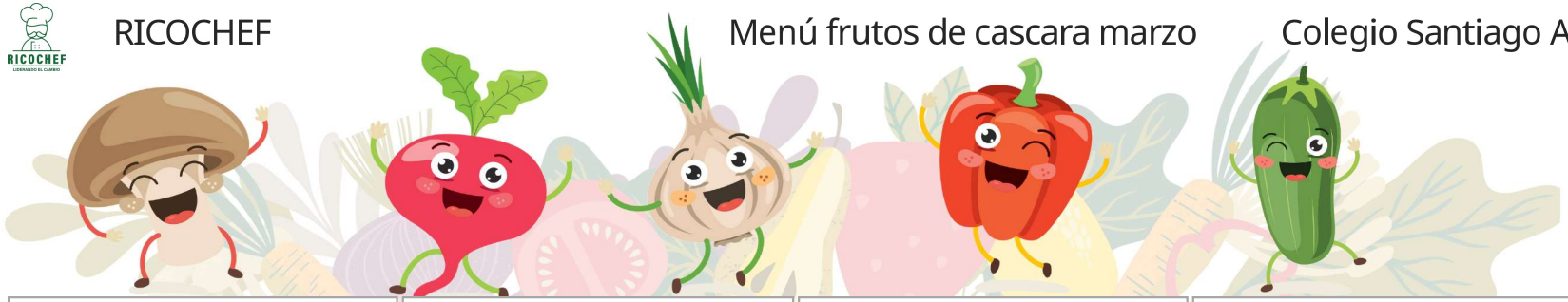
RICOCHEF

Menú frutos de cascara marzo

Colegio Santiago Apóstol



01
600 | 89 | 23 | 16

Ensalada de verduras de temporada
Lentejas con verduras — A1 A3 I6 I9
Pizza de verduras — A1
Fruta
- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

04
702 | 73 | 22 | 34

Ensalada de verduras de temporada
Puré de verduras
Albóndigas de pollo en salsa con cous cous — A14 A1 A10 A3 I6 I5 I8 I7
Fruta
- Bacalao patatas a lo pobre y espinacas. Fruta

05
637 | 59 | 25 | 30

Ensalada con fruta
Alubias con verduras — A3 I6 I10
Tortilla francesa con champiñones al ajillo — A7 I7
Fruta
- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

06
693 | 54 | 47 | 30

Ensalada de verduras de temporada
Espaguetis a la carboflor (salsa de coliflor y bacon) — A9 A1 A7 A14 I5 I2 I6 I8 I7
Merluza en salsa — A8 I8 I7
Yogur — A9 I7
- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

07
769 | 78 | 33 | 35

Ensalada de verduras de temporada
Sopa de fideos ecológicos — A1 I8 I5 I2 I7
Patatas gratinadas (con carne picada) — A1 A3 A9 A14
Fruta
- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

08
755 | 99 | 22 | 16

Picos camperos — A1 A12 A14 I6
Paella de pescado — A8 I8 I7 I6
Ensaladilla rusa con atún y huevo duro — A8 A7 I6 I7 I8
Fruta
- Tortilla de coliflor con ensalada y queso. Fruta

11
636 | 53 | 28 | 33

Ensalada de verduras de temporada
Puré de verduras y legumbres — A3 A1 I6
Hamburguesa 100% pollo con pisto — I5 I7 I8 I6
Fruta
- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

12
749 | 67 | 32 | 40

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones integrales con salsa de verduras y queso — A9 A1 A7 A3 I7 I6
Bacalao en salsa de curry — A9 A8 I8 I7
Fruta
- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

13
621 | 58 | 27 | 30

Ensalada con fruta
Garbanzos estofados con chorizo — A3 A9 I2 I5 I7 I8 I6
Tortilla de calabacín — A7
Fruta
- Salteado de guisantes, cebolla y salmón. Fruta

14
509 | 43 | 23 | 24

Ensalada de verduras de temporada
Guisado de ternera con patatas — A3 I8 I5 I7 I6
Chips saludables de verduras (caseros)
Yogur — A9 I7
- Pollo al ajillo con menestra. Fruta

15
766 | 97 | 25 | 30

Ensalada de verduras de temporada
Arroz con tomate
Tosta integral con revuelto de queso — A1 A7 A9 I7
Fruta
- Vichyssoise con picatostes caseros. Fruta

FESTIVO
FESTIU

20
793 | 81 | 29 | 38

Ensalada de verduras de temporada
Espirales a la napolitana — A1 A7 A9 I7
Boquerones rebozados (horno) con brócoli — A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I6 I8 I7
Fruta
- Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta

21
587 | 38 | 29 | 33

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabacín ecológico
Pollo con patatas — I5 I8 I7
Yogur — A9 I7
- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

22
615 | 74 | 32 | 19

Ensalada con fruta
Alubias jardinera — I10 I6
Panini casero de atún — A1 A8 A9 I8 I7
Fruta
- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta

25
709 | 95 | 22 | 27

Ensalada de verduras de temporada
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) — A1 A3 I8 I5 I7
Hummus de berenjena con nachos — A3 A9 I6 I7
Fruta
- Bacalao con pimientos y calabacín. Fruta

26
602 | 48 | 42 | 24

Ensalada de verduras de temporada
Sopa de fideos — A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2
Gallo San Pedro en salsa de tomate — A8 I7 I8
Fruta
- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta

27
679 | 101 | 22 | 20

Ensalada de verduras de temporada
Arroz caldoso con pollo y judías verdes — I8 I5 I7 I6 I10
Tosta de tomate y atún — A1 A8 I8 I7
Fruta
- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

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

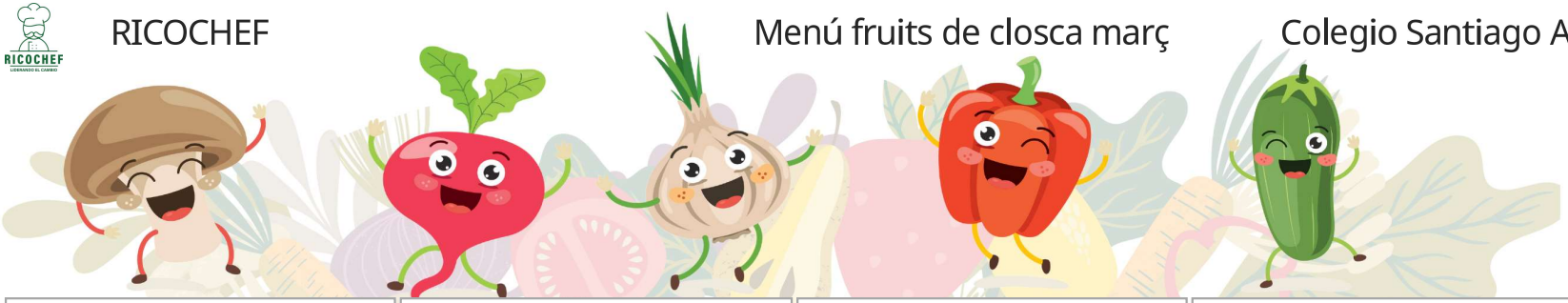
I10 - Alubias I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

RICOCHEF

Menú fruits de closca març

Colegio Santiago Apóstol



01
600 | 89 | 23 | 16

- Amanida de verdures de temporada
- Llentilles amb verdures — A1 A3 I6 I9
- Pizza de verdures — A1
- Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

04
702 | 73 | 22 | 34

- Amanida de verdures de temporada
- Puré de verdures
- Mandonguilles de pollastre en salsa amb cous cous — A14 A1 A10 A3 I6 I5 I8 I7
- Fruita

- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita

05
637 | 59 | 25 | 30

- Amanida amb fruita
- Fesols amb verdures — A3 I6 I10
- Truita francesa amb xampinyons a l'all — A7 I7
- Fruita

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

06
693 | 54 | 47 | 30

- Amanida de verdures de temporada
- Espaguetis a la carboflor (salsa de coliflor i bacó) — A9 A1 A7 A14 I5 I2 I6 I8 I7
- Lluç en salsa — A8 I8 I7
- Iogurt — A9 I7

- Ous al plat amb tomaca i pésols. Fruita

07
769 | 78 | 33 | 35

- Amanida de verdures de temporada
- Sopa de fideus ECO — A1 I8 I5 I2 I7
- Patates gratinades (amb carn picada) — A1 A3 A9 A14
- Fruita

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

08
755 | 99 | 22 | 16

- Pics campers — A1 A12 A14 I6
- Paella de peix — A8 I8 I7 I6
- Ensalada russa amb tonyina i ou dur — A8 A7 I6 I7 I8
- Fruita

-Tortilla de coliflor amb amanida i formatge. Fruita

11
636 | 53 | 28 | 33

- Amanida de verdures de temporada
- Puré de verdures i llegums — A3 A1 I6
- Hamburguesa 100% pollastre amb samfaina — I5 I7 I8 I6
- Fruita

- Truita i alberginia amb burrata. Fruita

12
749 | 67 | 32 | 40

- Amanida de verdures de temporada
- Macarrons integrals amb salsa de verdures i formatge — A9 A1 A7 A3 I7 I6
- Bacallà amb salsa de curri — A9 A8 I8 I7
- Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

13
621 | 58 | 27 | 30

- Amanida amb fruita
- Cigrons estofats amb xoriço — A3 A9 I2 I5 I7 I8 I6
- Truita de carabasseta — A7
- Fruita

- Saltejat de pèsols, ceba i salmó. Fruita

14
509 | 43 | 23 | 24

- Amanida de verdures de temporada
- Guisat de vedella amb creïlles — A3 I8 I5 I7 I6
- Xips saludables de verdures
- Iogurt — A9 I7

- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita

15
766 | 97 | 25 | 30

- Amanida de verdures de temporada
- Arròs amb tomaca
- Torrada integral amb remenat de formatge — A1 A7 A9 I7
- Fruita

- Vichyssoise amb crostons cassolans. Fruita

FESTIVO

FESTIU

20
793 | 81 | 29 | 38

- Amanida de verdures de temporada
- Espirals a la napolitana — A1 A7 A9 I7
- Boquerons arrebossats (forn) amb bròquil — A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I6 I8 I7
- Fruita

-Gall dindi amb mongetes tendres i puré de creïlles. Fruita

21
587 | 38 | 29 | 33

- Amanida de verdures de temporada
- Crema de carabasseta ecològica
- Pollastre amb creïlles — I5 I8 I7
- Iogurt — A9 I7

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

22
615 | 74 | 32 | 19

- Amanida amb fruita
- Fesols jardinera — I10 I6
- Panini casolà de tonyina — A1 A8 A9 I8 I7
- Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

25
709 | 95 | 22 | 27

- Amanida de verdures de temporada
- Gaspatxo manxec — A1 A3 I8 I5 I7
- Hummus d'albergínia amb nachos — A3 A9 I6 I7
- Fruita

- Bacallà amb pebrots i carbassó. Fruita

26
602 | 48 | 42 | 24

- Amanida de verdures de temporada
- Sopa de fideus — A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2
- Gall Sant Pere en salsa de tomaca — A8 I7 I8
- Fruita

Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita

27
679 | 101 | 22 | 20

- Amanida de verdures de temporada
- Arròs caldós amb pollastre i fesols — I8 I5 I7 I6 I10
- Tosta de tomaca natural i tonyina — A1 A8 I8 I7
- Fruita

Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita

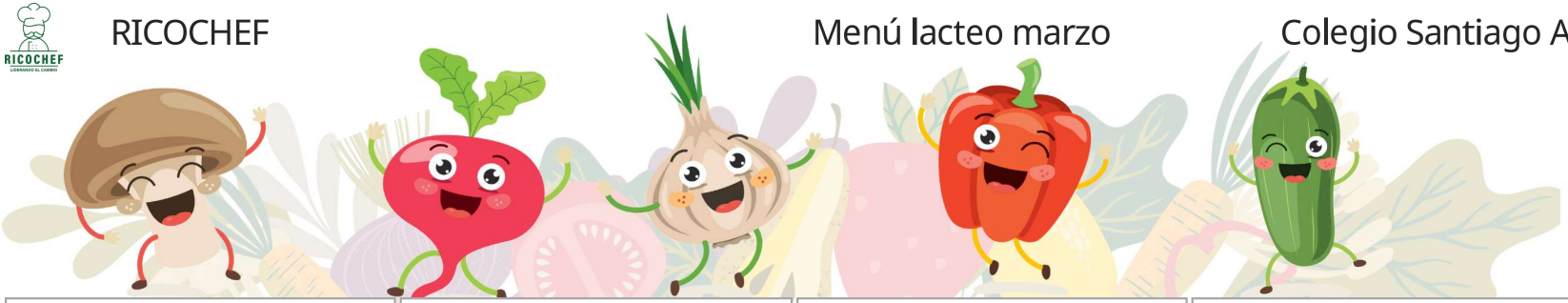
A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

Quilocaloríes Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

RICOCHEF — Menú lacteo marzo — Colegio Santiago Apóstol



01
600 | 89 | 23 | 16

- Ensalada de verduras de temporada
- Lentejas con verduras — A1 A3 I6 I9
- Pizza de verduras — A1
- Fruta

- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

04
702 | 73 | 22 | 34

- Ensalada de verduras de temporada
- Puré de verduras
- Albóndigas de pollo en salsa con cous cous — A14 A1 A10 A3 I6 I5 I8 I7
- Fruta

- Bacalao patatas a lo pobre y espinacas. Fruta

05
637 | 59 | 25 | 30

- Ensalada con fruta
- Alubias con verduras — A3 I6 I10
- Tortilla francesa con champiñones al ajillo — A7 I7
- Fruta

- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

06
693 | 54 | 47 | 30

- Ensalada de verduras de temporada
- Espaquetis con salsa de verduras — A1 A7 I5 I2 I6 I8 I7
- Merluza en salsa — A8 I8 I7
- Yogur de soja — A1 A13 A14 I7

Guisantes salteados con tomate, cebolla y lomo

07
769 | 78 | 33 | 35

- Ensalada de verduras de temporada
- Sopa de fideos ecológicos — A1 I8 I5 I2 I7
- Patatas cocidas con ajo y perejil
- Fruta

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

08
755 | 99 | 22 | 16

- Picos camperos — A1 A12 A14 I6
- Paella de pescado — A8 I8 I7 I6
- Ensaladilla rusa con atún y huevo duro — A8 A7 I6 I7 I8
- Fruta

Tortilla francesa con arroz de coliflor

11
636 | 53 | 28 | 33

- Ensalada de verduras de temporada
- Puré de verduras y legumbres — A3 A1 I6
- Hamburguesa 100% pollo con pisto — I5 I7 I8 I6
- Fruta

Ragut de magro con verduras

12
749 | 67 | 32 | 40

- Ensalada de verduras de temporada
- Macarrones integrales con verduras — A1 A7 I7 I6
- Bacalao a la provenzal — A8 I8 I7
- Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

13
621 | 58 | 27 | 30

- Ensalada con fruta
- Garbanzos con verduras — I2 I5 I7 I8 I6
- Tortilla de calabacín — A7
- Fruta

- Salteado de guisantes, cebolla y salmón. Fruta

14
509 | 43 | 23 | 24

- Ensalada de verduras de temporada
- Guisado de ternera con patatas — A3 I8 I5 I7 I6
- Chips saludables de verduras (caseros)
- Yogur de soja — A1 A13 A14 I7

- Pollo al ajillo con menestra. Fruta

15
766 | 97 | 25 | 30

- Ensalada de verduras de temporada
- Arroz con tomate
- Tosta integral con tortilla francesa — A1 A7 I7
- Fruta

- Vichyssoise con picatostes caseros. Fruta

20
793 | 81 | 29 | 38

- Ensalada de verduras de temporada
- Macarrones a la napolitana sin queso — A1 A7 I7
- Bacalao enharinado casero — A8 A1 I6 I8 I7
- Fruta

- Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta

21
587 | 38 | 29 | 33

- Ensalada de verduras de temporada
- Crema de calabacín ecológico
- Pollo con patatas — I5 I8 I7
- Yogur de soja — A1 A13 A14 I7

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

22
615 | 74 | 32 | 19

- Ensalada con fruta
- Alubias jardinera — I10 I6
- Panini de jamón serrano y tomate — A1 A14 I8 I7
- Fruta

- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta

25
709 | 95 | 22 | 27

- Ensalada de verduras de temporada
- Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) — A1 A3 I8 I5 I7
- Tosta de hummus de garbanzos — A1 A3 I6 I7
- Fruta

Contramuslo deshuesado de pavo con tomate, calabacín y cebolla

26
602 | 48 | 42 | 24

- Ensalada de verduras de temporada
- Sopa de fideos — A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2
- Gallo San Pedro en salsa de tomate — A8 I7 I8
- Fruta

- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta

27
679 | 101 | 22 | 20

- Ensalada de verduras de temporada
- Arroz caldoso con pollo y judías verdes — I8 I5 I7 I6 I10
- Tosta de tomate y atún — A1 A8 I8 I7
- Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

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

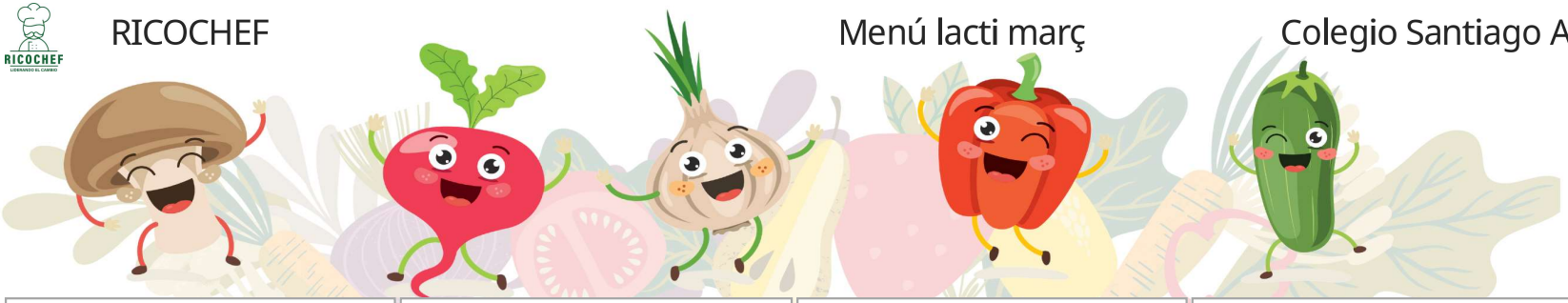
I10 - Alubias I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

RICOCHEF

Menú lacti març

Colegio Santiago Apóstol



01
600 | 89 | 23 | 16

- Amanida de verdures de temporada
- Llentilles amb verdures — A1 A3 I6 I9
- Pizza de verdures — A1
- Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

04
702 | 73 | 22 | 34

- Amanida de verdures de temporada
- Puré de verdures
- Mandonguilles de pollastre en salsa amb cous cous — A14 A1 A10 A3 I6 I5 I8 I7
- Fruita

- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita

05
637 | 59 | 25 | 30

- Amanida amb fruita
- Fesols amb verdures — A3 I6 I10
- Truita francesa amb xampinyons a l'all — A7 I7
- Fruita

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

06
693 | 54 | 47 | 30

- Amanida de verdures de temporada
- Espaquetis amb salsa de verdures — A1 A7 I5 I2 I6 I8 I7
- Lluç en salsa — A8 I8 I7
- Iogurt de soja — A1 A13 A14 I7

Pèsols saltejats amb tomàquet, ceba i llom

07
769 | 78 | 33 | 35

- Amanida de verdures de temporada
- Sopa de fideus ECO — A1 I8 I5 I2 I7
- Creïlles cuites amb all i julivert
- Fruita

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

08
755 | 99 | 22 | 16

- Pics campers — A1 A12 A14 I6
- Paella de peix — A8 I8 I7 I6
- Ensalada russa amb tonyina i ou dur — A8 A7 I6 I7 I8
- Fruita

Truita francesa amb arròs de coliflor

11
636 | 53 | 28 | 33

- Amanida de verdures de temporada
- Puré de verdures i llegums — A3 A1 I6
- Hamburguesa 100% pollastre amb samfaina — I5 I7 I8 I6
- Fruita

Ragut de magre amb verdures

12
749 | 67 | 32 | 40

- Amanida de verdures de temporada
- Macarrons integrals amb verdures — A1 A7 I7 I6
- Bacallà a la provençal — A8 I8 I7
- Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

13
621 | 58 | 27 | 30

- Amanida amb fruita
- Cigrons amb verdures — I2 I5 I7 I8 I6
- Truita de carabasseta — A7
- Fruita

- Saltejat de pèsols, ceba i salmó. Fruita

14
509 | 43 | 23 | 24

- Amanida de verdures de temporada
- Guisat de vedella amb creïlles — A3 I8 I5 I7 I6
- Xips saludables de verdures
- Iogurt de soja — A1 A13 A14 I7

- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita

15
766 | 97 | 25 | 30

- Amanida de verdures de temporada
- Arròs amb tomaca
- Torrada integral amb truita francesa — A1 A7 I7
- Fruita

- Vichyssoise amb crostons cassolans. Fruita

20
793 | 81 | 29 | 38

- Amanida de verdures de temporada
- Macarrons a la napolitana sense formatge — A1 A7 I7
- Abadejo enfarinat cassolà — A8 A1 I6 I8 I7
- Fruita

-Gall dindi amb mongetes tendres i puré de creïlles. Fruita

21
587 | 38 | 29 | 33

- Amanida de verdures de temporada
- Crema de carabasseta ecològica
- Pollastre amb creïlles — I5 I8 I7
- Iogurt de soja — A1 A13 A14 I7

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

22
615 | 74 | 32 | 19

- Amanida amb fruita
- Fesols jardinera — I10 I6
- Panini de pernil serrà i tomàquet — A1 A14 I8 I7
- Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita

25
709 | 95 | 22 | 27

- Amanida de verdures de temporada
- Gaspatxo manxec — A1 A3 I8 I5 I7
- Tosta d'hummus de cigrons — A1 A3 I6 I7
- Fruita

26
602 | 48 | 42 | 24

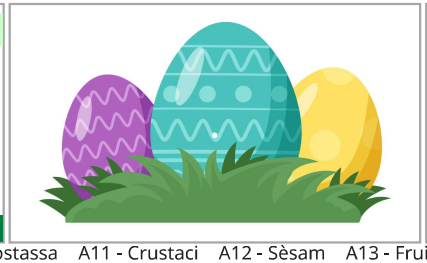
- Amanida de verdures de temporada
- Sopa de fideus — A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2
- Gall Sant Pere en salsa de tomaca — A8 I7 I8
- Fruita

Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita

27
679 | 101 | 22 | 20

- Amanida de verdures de temporada
- Arròs caldós amb pollastre i fesols — I8 I5 I7 I6 I10
- Tosta de tomaca natural i tonyina — A1 A8 I8 I7
- Fruita

Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita



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

Quilocaloríes Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

COLEGIO SANTIAGO APÓSTOL

RICOCHEF
LIDERANDO EL CAMBIO

APLV **mar-24**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Ensalada de verduras de temporada
				Lentejas con verduras
				Pizza de verduras (sin queso)
				Fruta
4	5	6	7	8
Ensalada de verduras de temporada	Ensalada con fruta	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Picos camperos
Puré de verduras	Alubias con verduras	Espaguetis con salsa de verduras (sin lácteos)	Sopa de fideos ecológicos (sin ternera)	Paella de pescado
Albóndigas pollo en salsa con cous cous	Tortilla francesa con champiñones al ajillo	Merluza en salsa	Patatas panaderas con ajo y perejil	Ensaladilla rusa con atún y huevo duro
Fruta	Fruta	Yogur de soja	Fruta	Fruta
11	12	13	14	15
Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada con fruta	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras y legumbres	Macarrones integrales con salsa de verduras (sin lácteos)	Garbanzos con verduras	Guisado de magro (sin ternera)	Arroz con tomate
Hamburguesa 100% pollo con pisto	Bacalao a la provenzal	Tortilla de calabacín	Chips saludables de verduras (caseros)	Tosta integral con tortilla francesa
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de soja	Fruta
18	19	20	21	22
Festivos		Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada con fruta
		Espirales a la napolitana (sin queso)	Crema de calabacín ecológico	Alubias a la jardinera
		Bacalao enharinado casero con brócoli	Pollo con patatas	Panini casero de atún (sin queso)
		Fruta	Yogur de soja	Fruta
25	26	27	28	29
Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Ensalada de verduras de temporada	Festivos	
Gazpacho manchego	Sopa de fideos	Arroz caldoso (pollo y judías verdes)		
Hummus de berenjena con rebanada de pan	Gallo San Pedro en salsa de tomate	Tosta de tomate y atún		
Fruta	Fruta	Fruta		