

Menú basal - octubre

RODOLFO TOMAS SAMPER



Grupo CAPS



01	717	90	30	26
Ensalada con fruta				
Lentejas con calabaza y arroz integral	A1	I6	I9	
Huevos a la flamenca	A7	I6	I7	
Fruta				
- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta				

02	596	62	23	28
Ensalada con aceitunas				
Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros	A1			
Gallo San Pedro con pisto	A8	I7	I8	
Fruta				
- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta				

03	733	84	30	27
Ensalada con fruta				
Fabada	A3	A9	A13	A14
	I10	I5	I2	I8
	I7	I6		
	I11			
Pizza margarita	A1	A9	A10	A14
	I7	I11	I6	
Yogur artesano valenciano	A9	I11	I7	
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta				



07	601	53	19	35
Ensalada de verduras de temporada				
Guisado de patatas con verduras de temporada y majado	A3	A5	A13	A1
	A9	A10	A14	I11
	I6			
Tortilla de queso con tomate grillé	A1	A9	A10	A14
	I7	I11	I6	
Fruta				
- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta				

08	820	121	24	26
Chips de verduras con guacamole				
Arroz al horno	A3	A9	A13	I2
	I8	I6	I7	I5
	I11			
Tosta de tomate y atún	A1	A8	I8	I7
Fruta				
- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta				



10	784	86	35	31
Ensalada con fruta				
Macarrones integrales con boloñesa vegetal	A1	A14	A7	A10
	A12	A13	I6	
Merluza a la andaluza (casera) con salteado thai	A1	A8	A10	
	A14	I6	I8	I7
Fruta				
- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta				

11	694	72	29	27
Coleslaw				
				A7
Crema de verduras y legumbres	A3	A1	I6	I9
	I10			
Pollo al curry con cous cous	A1	A10	A14	I8
	I5	I6		
Fruta				
- Quiche de verduras. Fruta				

14	669	77	18	31
Ensalada con fruta				
Espaguetis con atún	A8	A1	A7	I8
	I7			
Croquetas de pollo de la abuela	A1	A4	A7	A8
	A9	A11	I8	I7
	A14	I6	I5	I11
Fruta				
- Salteado de guisantes con bacon. Fruta				

15	561	53	15	31
Ensalada con aceitunas				
Crema de verduras de temporada				
Tortilla de patata con rollito de pavo	A7	I5	I8	I7
Fruta				
- Brocheta de salmón con verduras. Fruta				

16	673	75	38	25
Ensalada con fruta				
Lentejas con verduras	A1	A3	I6	I9
Pollo asado a la miel con pimiento italiano	I5	I8	I7	
Fruta				
- Crema y panini de jamón con queso. Fruta				

17	828	64	34	48
Ensalada de verduras de temporada				
Cozido à portuguesa	A3	A9	A13	A14
	I11	I6	I10	I5
	I2	I8	I7	
Bacalhau à bras	A7	A8	I8	I7
Bolinhas	A1	A7	A9	A10
	A13	A14	I11	I7
	I6			
- Pavo asado con piña. Fruta				

18	820	97	25	36
Quesito porción con picos camperos				
	A1	A12	A14	A9
	I7	I6		
Ensalada completa con atún	A8	I8	I7	
Lasaña casera boloñesa	A1	A9	A3	A14
	A10	A7	I8	I7
	I5	I2	I11	I6
Fruta				
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta				

21	614	58	23	32
Ensalada de verduras de temporada				
Crema de calabacín y zanahoria ECO				
Hamburguesa 100% pollo con patatas	I5	I6	I8	I7
Fruta				
- Berenjena rellena. Fruta				

22	601	46	28	33
Ensalada con fruta				
Sopa de fideos con garbanzos	A3	A1	A7	I7
	I5	I8	I6	
Merluza en salsa de tomate con judías verdes	A4	A8	A11	I7
	I6	I8		
Fruta				
- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta				

23	716	80	21	33
Ensalada de verduras de temporada				
Espaguetis con salsa de calabaza gratinados	A9	A1	A7	I7
	I7	I11		
Revuelto de champiñones y pavo	A7	I5	I8	I7
Fruta				
- Coliflor especiada con atún. Fruta				

24	682	62	32	33
Ensalada con fruta				
Lentejas a la jardinera	A1	A3	I9	I6
Escalope de cerdo empanado	A1	I5	I2	I6
	I7			
Yogur	A9	I7	I11	
- Crema de verduras con jamón y picatostes				

25	693	75	28	21
Ensalada de verduras de temporada				
Arroz con sepietas	A3	A4	A8	A11
	I8	I7		
Huevos bellavista	A7	A8	I8	I7
Fruta				
- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta				

28	731	74	25	36
Ensalada de verduras de temporada				
Hervido valenciano				I6
Alitas de pollo con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz	A1	A14	I6	I5
	I8	I7		
Fruta				
- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta				

29	727	87	27	29
Ensalada con fruta				
Garbanzos con espinacas	A3	I6		
Tortilla francesa con "pan tumaca integral"	A1	A7	I7	
Fruta				
- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta				

30	670	80	26	27
Ensalada de verduras de temporada				
Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso	A1	A9	I7	I11
Bacalao gratinado con all i oli	A7	A8	I7	I8
Fruta				
- Tostada de huevo con aguacate. Fruta				

31	809	80	22	44
Cementerio de hummus con nachos				
	A9	I6	I11	
Crema de remolacha con telarañas	A9	I11	I7	
Sajchichas momificadas	A1	A7	A9	A13
	I5	I2	I11	I6
Profiteroles ensangrentados	A1	A7	A9	A14
	I11	I7	I6	
Pizza casera capresse				
- Pavo asado con piña. Fruta				



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por 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

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia

Menú basal - octubre

RODOLFO TOMAS SAMPER



Grupo CAPS Grupo CAPS



01	717 90 30 26
Amanida amb fruita	
Llenties amb carabassa i arròs integral	A1 I6 I9
Ous a la flamenca	A7 I6 I7
Fruita	
- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita	

02	596 62 23 28
Amanida amb olives	
Crema de ceba i carlota ECO, creilla i crostons casolans	A1
Gall Sant Pere amb sanfaina	A8 I7 I8
Fruita	
- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita	

03	733 84 30 27
Amanida amb fruita	
"Fabada"	A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11
Pizza margarita	A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6
Iogurt artesà valencià	A9 I11 I7
-Crema de carlota i truita. Fruita	



07	601 53 19 35
Amanida de verdures de temporada	
Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada	A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6
Truita de formatge amb tomaca grillé	A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6
Fruita	
- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	

08	820 121 24 36
Chips de verdures amb guacamole	
Arròs al forn	A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11
Tosta de tomaca natural i tonyina	A1 A8 I8 I7
Fruita	
- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita	



10	784 86 35 31
Amanida amb fruita	
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6
Lluç a l'andalusa (casolana) amb saltat thai	A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7
Fruita	
Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita	

11	694 72 29 27
Coleslaw	A7 I7
Crema de llegums i verdures	A3 A1 I6 I9 I10
Pollastre al curri amb cous cous	A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6
Fruita	
- Quiche de verdures. Fruita	

14	669 77 18 31
Amanida amb fruita	
Espaguetis amb tonyina	A8 A1 A7 I8 I7
Croquetes de pollastres de la iaia	A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I5 I11 I8 I7 I2
Fruita	
-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	

15	561 53 15 31
Amanida amb olives	
Crema de verdures de temporada	
Truita de creïlla amb rotllet de titot	A7 I5 I8 I7
Fruita	
- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	

16	673 75 38 25
Amanida amb fruita	
Llenties amb verdures	A1 A3 I6 I9
Pollastre rostit a la mel amb pebrots italià	I5 I8 I7
Fruita	
- Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita	

17	828 64 34 48
Amanida de verdures de temporada	
Cozido à portuguesa	A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10
Bacalhau à bras	A7 A8 I8 I7
Bolinhas	A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6
- Gall d'indi amb pinya. Fruita	

18	820 97 25 36
Porció de formatge amb pics campers	A1 A12 A14 A9 I7 I6
Amanida completa amb tonyina	A8 I8 I7
Lasanya cassolana bolonyesa	A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Fruita	
-Crema de carlota i truita. Fruita	

21	614 58 23 32
Amanida de verdures de temporada	
Crema de carbasseta i carlota ECO	
Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles	I5 I6 I8 I7
Fruita	
- Albergínia farcida. Fruita	

22	601 46 28 33
Amanida amb fruita	
Sopa de fideus amb cigrons	A3 A1 A7 I7 I5 I8 I6
Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes	A4 A8 A11 I7 I6 I8
Fruita	
- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita	

23	716 80 21 33
Amanida de verdures de temporada	
Espaguetis amb salsa de carbassa gratinats	A9 A1 A7 I7 I11
Remenat de xampinyons i gall dindi	A7 I5 I8 I7
Fruita	
- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	

24	682 62 32 33
Amanida amb fruita	
Llenties a la jardineria	A1 A3 I9 I6
Escalop de porc empanat	A1 I5 I2 I6 I8 I7
Iogurt	A9 I7 I11
- Crema de verdures amb pernil i crostons	

25	693 75 28 21
Amanida de verdures de temporada	
Arròs amb sepietes	A3 A4 A8 A11 I8 I7
Ous bellavista	A7 A8 I8 I7
Fruita	
- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	

28	731 74 25 36
Amanida de verdures de temporada	
Bullit valencià	I6
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana i panotxa de blat de moro	A1 A14 I6 I5 I8 I7
Fruita	
- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	

29	727 87 27 29
Amanida amb fruita	
Cigrons amb espinacs	A3 I6
Truita francesa amb "pa tumaca integral"	A1 A7 I7
Fruita	
- Magre amb tomaques cherry. Fruita	

30	670 80 26 27
Amanida de verdures de temporada	
Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge	A1 A9 I7 I11
Bacallà gratinat amb all i oli	A7 A8 I7 I8
Fruita	
- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	

31	809 80 22 44
Cemeneteri d'humus amb natxos	A9 I6 I11
Crema de remolatxa amb teranyines	A9 I11 I7
Salsitxes momificades	A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Profiterols ensangonats	A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6
Pizza casera capresse	



La recomanació de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana.

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 I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia