

**02** 854 94 29 39

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos a la napolitana con queso A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6

Alitas de pollo con salsa de soja y miel con puré de patata A1 A14 A9 I11 I6 I7 I5 I8

Fruta

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

**03** 685 68 42 27

Ensalada con fruta

Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Gallo San Pedro al limón con judías verdes A8 I7 I8 I10 I6

Fruta

- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta

**04** 668 90 19 26

Ensalada de verduras de temporada

Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7 I6

Revuelto del chef A7 I7

Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

**05** 620 37 24 42

Ensalada de verduras de temporada

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10

Longanizas con salsa de tomate A3 A9 I11 I2 I8 I7 I5

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta



**09** 596 69 28 24

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de pescado (con estrellitas) A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6

Solomillo de pollo empanado con maíz salteado A1 A2 A9 A14 I7 I5 I6 I11 I8

Fruta

- Hamburguesa vegetal. Fruta

**10** 735 78 28 34

Ensalada con fruta

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Tortilla de patatas con queso A9 A7 I11 I7

Fruta

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

**11** 703 81 31 27

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis a la carbonara A14 A1 A7 A9 A10 I7 I5 I8 I11 I2 I6

Ventresca de merluza con guisantes salteados A8 I8 I7 I6

Fruta

- Dados de tofu con verduras. Fruta

**12** 700 49 26 42

Ensalada de verduras de temporada

Crema vikinga de calabaza y coliflor

Kottbullar (Albóndigas suecas a la crema con cous cous) A1 A3 A9 A10 A14 I11 I2 I6 I5 I8 I7

Bizcocho de manzana y canela A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6 I11

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

**13** 782 97 14 36

Ensalada con fruta

Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11

Croquetas de pollo de la abuela A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I7 I8 I6 I5 I11 I2

Fruta

- Verduras y salmón al papillote. Fruta

**16** 558 48 25 29

Ensalada con queso fresco A9 I7 I11

Crema de puerros y pera A3

Magro de cerdo en salsa jardinera (tomate, cebolla, guisantes, zanahoria) I8 I5 I7 I6 I2

Fruta

- Huevos rotos con salmón. Fruta

**17** 729 79 45 27

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9

Bacalao en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones A3 A8 I7 I8

Fruta

- Pollo al curry con cous cous. Fruta

**18** 588 72 21 22

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6

Tortilla de berenjena y queso A9 A7 I7 I11

Fruta

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

**19** 678 101 26 16

Ensalada con fruta

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Panini casero de jamón york y queso A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6

Fruta

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

**20** 783 64 39 41

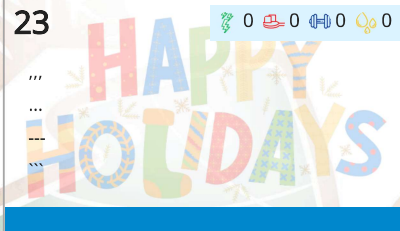
Ensalada gourmet con naranja

Sopa de Navidad A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6

Redondo de pavo en salsa con patatas panaderas A1 A14 I5 I7 I8 I6

Bolitas navideñas de chocolate A1 A7 A9 A13 A14 I7 I11 I6

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta



A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dióxido 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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

Felices Fiestas

**02** 854 94 29 39

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics a la napolitana amb formatge **A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6**

Aletes de pollastre amb salsa de soja i mel amb puré de creïlla **A1 A14 A9 I11 I6 I7 I5 I8**

Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

**03** 685 68 42 27

Amanida amb fruita

Llenties de l'àvia **A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9**

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta **A8 I7 I8 I10 I6**

Fruita

- Magre amb tomaques cherry. Fruita

**04** 668 90 19 26

Amanida de verdures de temporada

Arròs del senyoret **A3 A4 A8 A11 I8 I7 I6**

Regirat del xef **A7 I7**

Fruita

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

**05** 620 37 24 42

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A9 I6 I7 I11 I10**

Llonganisses amb salsa de tomata **A3 A9 I11 I2 I8 I7 I5**

Iogurt artesà valencià **A9 I11 I7**

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita



**09** 596 69 28 24

Amanida de verdures de temporada

Sopa de peix (amb estreletes) **A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6**

Filet de pollastre empanat amb blat de moro saltat **A1 A2 A9 A14 I7 I5 I6 I11 I8**

Fruita

- Hamburguesa vegetal. Fruita

**10** 735 78 28 34

Amanida amb fruita

Potatge de cigrons amb verdures **A3 I6**

Truita de creïlla amb formatge **A9 A7 I11 I7**

Fruita

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

**11** 703 81 31 27

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis a la carbonara **A14 A1 A7 A9 A10 I7 I5 I8 I11 I2 I6**

Ventresca de lluç amb pèsols saltats **A8 I8 I7 I6**

Fruita

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

**12** 700 49 26 42

Amanida de verdures de temporada

Crema vikinga de carabassa i coliflor

Kottbullar (mandonguilles sueques a la crema amb cous cous) **A1 A3 A9 A10 A14 I11 I2 I6 I5 I8 I7**

Coca de poma i canyella **A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6 I11**

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

**13** 782 97 14 36

Amanida amb fruita

Arròs al forn (1º) **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11**

Croquetes de pollastres de la iaia **A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I7 I8 I6 I5 I11 I2**

Fruita

- Verdures i salmó al papillot. Fruita

**16** 558 48 25 29

Amanida amb formatge fresc **A9 I7 I11**

Crema de porros i pera **A3**

Magre de porc en salsa (tomaca, ceba, pesols, carlota) **I8 I5 I7 I6 I2**

Fruita

- Ous trencats amb salmó. Fruita

**17** 729 79 45 27

Amanida de verdures de temporada

Llenties ecològiques amb verdures **A3 A1 I6 I9**

Bacallà amb salsa mery amb xampinyons **A3 A8 I7 I8**

Fruita

- Pollastre al curri amb cous cous. Fruita

**18** 588 72 21 22

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals amb tomàquet i tonyina **A8 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6**

Truita d'albergínia i formatge **A9 A7 I7 I11**

Fruita

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

**19** 678 101 26 16

Amanida amb fruita

Guisat de fesols amb verdures **A3 I10 I6**

Panini casolà de pernil dolç i formatge **A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6**

Fruita

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

**20** 783 64 39 41

Amanida "gorumet" amb taronja

Sopa de Nadal **A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6**

Redó de polit en salsa amb creïlles forneres **A1 A14 I5 I7 I8 I6**

Boletes nadalenques de xocolata **A1 A7 A9 A13 A14 I7 I11 I6**

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

**23** 0 0 0 0

... HAPPY HOLIDAYS ...



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

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Felices Fiestas