



Grupo CAPS



## Menú basal - febrero



RODOLFO TOMAS SAMPER



|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>02</b> 670 58 27 37<br>Crema de verduras de temporada<br>Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas 15 17 18<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Boquerones rebozados con tomate aliñado                              | <b>03</b> 683 76 29 25<br>Espaguetis integrales a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6<br>Merluza encebollada A8 I7 I8<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta | <b>04</b> 657 70 27 29<br>Potaje de garbanzos con verduras A3 I6<br>Tortilla de berenjena y queso A7 A9 I11 I7<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta                                         | <b>05</b> 720 86 19 32<br>Paella alicantina I5 I6 I7 I8 I10<br>Hummus de garbanzos casero A3 I6<br>Guarnición: bastones de boniato<br>Yogur natural A9 I11 I7<br>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta                                                                                      | <b>06</b> 729 70 32 32<br>Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10<br>Revuelto de pisto A7 I7<br>Guarnición: guisantes salteados I6<br>Fruta de temporada ecológica<br>- Bacalao con patatas y espinacas. Fruta                         |
| <b>09</b> 763 52 26 49<br>Guisado de patatas, guisantes y huevo duro A7 I7 I6<br>Albóndigas mixtas en salsa de tomate A3 A14 I5 I7 I8 I11 I2 I6<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta | <b>10</b> 770 72 39 36<br>Lentejas estofadas con calabaza ECO A1 I6 I9<br>Salmón a la naranja A8 I7 I8<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Crema y panini de jamón y queso. Fruta                     | <b>11</b> 722 82 24 32<br>Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 I8 I7 I6<br>Judías verdes salteadas con bacon I2 I5 I7 I8 I6 I10<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Fajitas de pollo con verduras. Fruta                              | <b>12</b> 584 49 29 30<br>Crema de alubias con puerro y boniato A3 I10 I6<br>Pollo al chilindrón (salsa casera de pimiento, tomate, cebolla) I7 I8 I5<br>Guarnición: cascós de patata asada<br>Yogur natural A9 I11 I7<br>- Merluza con pisto y cous cous. Fruta                          | <b>13</b> 675 85 18 28<br>Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11<br>Tortilla francesa A7 I7<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Dados de tofu con verduras. Fruta                                          |
| <b>FESTIVO</b><br>Grupo CAPS Cuidadores<br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>17</b> 800 78 38 35<br>Sopa de arroz I5 I7 I8<br>Pastel de patata con soja texturizada A9 A1 A12 A13 A14 I11 I6 I7<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada ecológica<br>- Pavo asado con piña. Fruta        | <b>18</b> 586 68 21 24<br>Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6<br>Tosta integral casera horneada (tomate, huevo revuelto y queso) A1 A7 A9 I7 I11<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Hamburguesa vegetal. Fruta                | <b>19</b> 731 79 27 34<br>Mac and cheese A1 A9 A10 A14 A7 I6 I7 I11<br>Calamares en salsa de tomate A3 A8 A11 A4 I7 I8<br>Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10<br>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7<br>- Hervido valenciano y salmón. Fruta.                                      | <b>20</b> 640 71 29 23<br>Alubias pintas con verduras I6 I10<br>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada ecológica<br>- Menestra con ajitos y lomo. Fruta                                             |
| <b>23</b> 733 75 27 35<br>Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10<br>Tortilla de patatas A7 I7<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta                                                  | <b>24</b> 723 63 40 33<br>Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6<br>Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11<br>Guarnición: ensalada de temporada<br>Fruta de temporada<br>- Dorada con chips de boniato. Fruta      | <b>25</b> 668 57 31 35<br>Crema de champiñón con picatostes integrales caseros A9 A1 I7 I11<br>Hamburguesa de pollo con queso A9 A3 I5 I7 I8 I11 I6<br>Guarnición: habas salteadas I6<br>Fruta de temporada<br>- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta | <b>26</b> 751 99 33 24<br>Espirales integrales con boloñesa de lentejas A1 A7 A10 A14 I9 I6<br>Rustidera de merluza (con cebolla y pimiento rojo) A8 I7 I8<br>Guarnición: arbolitos de coliflor caseros A1<br>Fruta de temporada ecológica<br>- Pizza de jamón york y queso casera. Fruta | <b>27</b> 1054 67 57 61<br>Papas con choco A3 A4 A8 A11 I7 I8<br>Pescaito frito (boquerones enharinados caseros) A8 A1 I7 I8<br>Guarnición: pipirrana A7 A8 I7 I8<br>Bizcocho casero A9 A7 A1 I11 I7 I6<br>- Sopa de fideos y alitas de pollo. 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 2 veces 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

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

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia





**02** 670 58 27 37

Crema de verdures de temporada  
Aletes de pollastre al forn amb xampinyons i creïlles 15 17 18  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Aladroc's arrebossats amb tomaca

**03** 683 76 29 25

Espaguetis integrals a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 17 111 16  
Lluç amb ceba A8 17 18  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

**04** 657 70 27 29

Potatge de cigrons amb verdures A3 16  
Truita d'albergina i formatge A7 A9 111 17  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

**05** 720 86 19 32

Paella alacantina 15 16 17 18 110  
Hummus cassolà A3 16  
Guarnició: bastons de moniato  
Iogurt natural A9 111 17

- Bledes amb ou i nous. Fruita

**06** 729 70 32 32

Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 16 111 110  
Remenat de pisto A7 17  
Guarnició: pèsols saltats 16  
Fruita de temporada ecològica

- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita

**09** 763 52 26 49

Guisat de creïlles, pèsols i ou dur A7 17 16  
Mandonguilles mixtes en salsa de tomaca A3 A14 15 17 18 111 12 16  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita

**10** 770 72 39 36

Llentilles estofades amb carabassa ECO A1 16 19  
Salmó a la taronja A8 17 18  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita

**11** 722 82 24 32

Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 18 17 16  
Fesols tendres saltats amb bacon 12 15 17 18 16 110  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita

**12** 584 49 29 30

Crema de fesols amb porro i boniato A3 110 16  
Pollastre al xilindró (salsa casolana de pebrot, tomaca, ceba) 17 18 15  
Guarnició: cascs de creïlla rostida  
Iogurt natural A9 111 17

- Lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

**13** 675 85 18 28

Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 A14 18 17 15 12 16 111  
Truita francesa A7 17  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Daus de tofu amb verdures. Fruita



**17** 800 78 38 35

Sopa d'arròs 15 17 18  
Pastís de creïlla amb soja texturitzada A9 A1 A12 A13 A14 111 16 17  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada ecològica

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

**18** 586 68 21 24

Potatge de cigrons amb espinacs A3 16  
Torrada integral casolana enforada (tomaca, ou regirat, formatge) A1 A7 A9 17 111  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

**19** 731 79 27 34

Mac and cheese (macarrons integrals) A1 A9 A10 A14 A7 16 17 111  
Calamars en salsa de tomaca A3 A8 A11 A4 17 18  
Guarnició: Mongetes verdes saltejades 16 110  
Iogurt artesà valencià A9 111 17

- Bullit valencià i salmó. Fruita.

**20** 640 71 29 23

Fesols pintes amb verdures 16 110  
Truita de tonyina A7 A8 18 17  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada ecològica

- Menestra amb alls i llom. Fruita

**23** 733 75 27 35

Arròs amb fesols i naps 12 15 16 17 18 110  
Truita de creïlles A7 17  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Pollastre amb poma i verdures. Fruita

**24** 723 63 40 33

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 18 15 17 12 111 16  
Putxero A3 A9 A14 12 16 17 15 18 111  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

**25** 668 57 31 35

Crema de xampinyons amb crostons integrals casolans A9 A1 17 111  
Hamburguesa de pollastre amb formatge A9 A3 15 17 18 111 16  
Guarnició: faves saltejades 16  
Fruita de temporada

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

**26** 751 99 33 24

Espirals integrals amb bolonyesa de llenties A1 A7 A10 A14 19 16  
Rustidera de lluç (amb ceba i pimentó roig) A8 17 18  
Guarnició: arbrets de coliflor A1  
Fruita de temporada ecològica

- Pizza de pernil dolç i formatge casolana. Fruita

**27** 1054 67 57 61

'Papas con choco' A3 A4 A8 A11 17 18  
Pescaito (aladroc's arrebossats cassolans) A8 A1 17 18  
Guarnició: pipirrana A7 A8 17 18  
Coca en llauna A9 A7 A1 111 17 16

- Sopa de fideus i ales de pollastre. Fruita

La recomanació de sopar són els plats detallats en la franja blava inferior. El menú diari va acompanyat d'una ració de pa, oferint-se pa integral mínim 2 vegades a la setmana.

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 cloïca A14 - Soja

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia