

**01** 🌿 676 🍷 62 🍴 29 🍷 34

Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales A1

Magro a la vizcaína A1 I5 I2 I7 I8

Guarnición: patatas fritas

Fruta de temporada

**- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta**



**14** 🌿 638 🍷 81 🍴 23 🍷 23

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

Lágrimas de pollo empanadas caseras A1 A10 A14

Guarnición: tomate, maíz y aceitunas

Fruta de temporada

**Crema de verduras de temporada con picatostes**

**15** 🌿 785 🍷 105 🍴 35 🍷 24

Arroz tres delicias casero (guisantes, york, zanahoria) I8 I6 I7 I2 I5

Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

**Ensalada completa con aguacate**

**16** 🌿 580 🍷 52 🍴 27 🍷 28

Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6

Wok de pavo con noddles I5 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

"Alpro" soja natural A14 A13 A1

**- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta**

**17** 🌿 728 🍷 66 🍴 36 🍷 36

Lentejas con verduras A1 A3

Tortilla francesa A7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

**- Merluza con pisto y cous cous. Fruta**

**20** 🌿 430 🍷 43 🍴 17 🍷 22

Crema de verduras de primavera

Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 I7 I8

Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10

Fruta de temporada

**- Hamburguesa vegetal. Fruta**

**21** 🌿 596 🍷 53 🍴 30 🍷 27

Consomé con fideos integrales A1 A10 A14 I6 I7 I5 I2 I8

Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

**- Salmón con calabacín. Fruta**

**22** 🌿 598 🍷 61 🍴 29 🍷 23

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Tortilla de atún A7 A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

**- Alas de pollo con boniato. Fruta**

**23** 🌿 720 🍷 36 🍴 36 🍷 49

Sopa castellana (con taquitos de jamón serrano y pan) A1 A14 A7 I2 I5 I7 I8 I6

Lomo en salsa leonesa (cebolla y champiñones) I2 I5 I8 I7

Guarnición: patatas panaderas (al horno)

"Alpro" soja natural A14 A13 A1

**- Pescado con verduras al papillote. Fruta**

**24** 🌿 723 🍷 83 🍴 20 🍷 34

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7

Longanizas de pollo A3

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

**Brocheta de verduras (V)**

**27** 🌿 665 🍷 76 🍴 34 🍷 26

Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9

Huevos al horno con tomate A7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

**- Tiras de pollo con pisto. Fruta**

**28** 🌿 727 🍷 92 🍴 27 🍷 26

Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6

Boquerones enharinados caseros A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

**- Quiche de verduras. Fruta**

**29** 🌿 641 🍷 51 🍴 17 🍷 40

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10

Albóndigas de pollo en salsa A3

Guarnición: guisantes salteados I6

Fruta de temporada

**- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta**

**30** 🌿 720 🍷 97 🍴 15 🍷 30

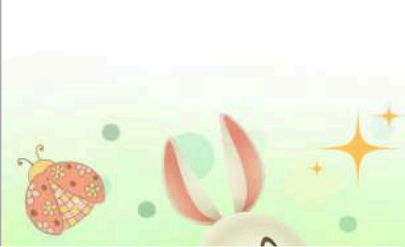
Guacamole A3

Paella de pollo

Guarnición: ensalada de temporada

"Alpro" soja natural A14 A13 A1

**Salmón con manzana laminada**



La recomendación de la 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. Betlem Heras CV01276

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

**01** 676 62 29 34

Crema de verdures de temporada amb crostons cassolans integrals A1

Magre a la biscaïna A1 I5 I2 I7 I8

Guarnició: creïlles fregides

Fruita de temporada

**Salmó a la planxa amb pèsols. Fruita**



**14** 638 81 23 23

Espirals integrals amb tomacai tonyina A8 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8

Llàgrimes de nollastre empanades casolanes A1 A10 A14

Guarnició: tomàquet, blat de moro i olives

Fruita de temporada

**Crema de verdures de temporada amb crostons**

**15** 785 105 35 24

Arròs tres delícies casolà (pèsols, york, carlota) I8 I6 I7 I2 I5

Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert) A1 A8 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**Amanida completa amb avocat**

**16** 580 52 27 28

Guisat de patates amb verdures de temporada A3 I6

Wok de titot amb noddles I5 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

"Alpro" soja natural A14 A13 A1

**- Trita francesa i bròquil bullit. Fruita**

**17** 728 66 36 36

Llenties amb verdures A1 A3

Trita francesa A7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**- Lluç amb samfaina i cuscús. Fruita**

**20** 430 43 17 22

Crema de verdures de primavera

Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 I7 I8

Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6 I10

Fruita de temporada

**- Hamburguesa vegetal. Fruita**

**21** 596 53 30 27

Consomé amb fideus integrals A1 A10 A14 I6 I7 I5 I2 I8

Cua de pollastre al forn amb poma I5 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

**- Salmó amb carabasseta. Fruita**

**22** 598 61 29 23

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6

Trita de tonyina A7 A8 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**- Ales de pollastre amb moniato. Fruita**

**23** 720 36 36 49

Sopa castellana A1 A14 A7 I2 I5 I7 I8 I6

Llom amb salsa amb lleonesa I2 I5 I8 I7

Guarnició: creïlles forneres (al forn) "Alpro" soja natural A14 A13 A1

**- Peix amb verdures al "papillot". Fruita**

**24** 723 83 20 34

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7

Llonganisses de pollastre A3

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**Broqueta de verdures (V)**

**27** 665 76 34 26

Llenties amb verdures ECO A3 A1 I6 I9

Ous al forn amb tomata A7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**- Tires de pollastre amb samfaina. Fruita**

**28** 727 92 27 40

Espaguets integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6

Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

**- Quiche de verdures. Fruita**

**29** 641 51 17 40

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 I10

Mandonguilles de pollastre en salsa A3

Guarnició: pèsols saltats I6

Fruita de temporada

**- Trita de carxofes amb torrada. Fruita**

**30** 720 97 15 30

Guacamole A3

Paella de pollastre

Guarnició: amanida de temporada

"Alpro" soja natural A14 A13 A1

**Salmó amb poma laminada**



La recomanació del 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·lisc 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 ovo lacto vegetariano I7 - No apto vegano