

**02** 704 70 23 36

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria **A3 A1**

Hamburguesa con queso **A9 I8 I5 I2 I7**

Fruta

- Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta

**03** 669 60 32 33

Ensalada de verduras de temporada

Garbanzos estofados con chorizo **A9 I2 I5 I7 I8 I6**

Bacalao con pisto **A8 I7 I8**

Fruta

- Crema de calabacín y panini de jamón con queso. Fruta

**04** 668 78 21 30

Ensalada de verduras de temporada

Arroz a la hortelana

Revuelto de bacon **A9 A14 A7 I8 I6 I2 I5 I7**

Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

**05** 584 57 28 26

Ensalada con fruta

Crema de calabaza y boniato

Jamonicos de pollo en su jugo con cous cous **A1 A7 I8 I5 I7**

Yogur **A9 I7**

- Bacalao con pimientos, calabacín y tomate. Fruta

**06** 535 58 26 20

Ensalada de verduras de temporada

Empedrado de legumbres **A3 I6 I10**

Tortilla de atún **A8 A7 I7 I8**

Fruta

- Gazpacho andaluz con picatostes y pavo a la plancha. Fruta



**10** 683 84 20 28

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis integrales a la carbonara vegetal **A1 A7 A9 I7**

San Jacobos **A1 A9 A14 I6 I2 I8 I7 I5**

Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.

**11** 605 61 35 24

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas a la jardinera **A1 A3 I9 I6**

Merluza a la vizcaína **A8 I8 I7**

Fruta

- Tortilla de coliflor con ensalada de tomate y queso. Fruta



**16** 677 67 38 26

Ensalada de verduras de temporada

Arròs amb fesols i naps **I10 I6 I8 I7 I5 I2**

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

Fruta

- Albóndigas de ternera en salsa con chips de zanahoria. Fruta

**17** 521 60 17 22

Ensalada de verduras de temporada

Crema de puerros y zanahoria

Pizza de jamón york y queso **A1 A9 A14 I8 I5 I2 I7 I6**

Fruta

- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta

**18** 664 70 45 21

Ensalada con fruta

Sopa de fideos **A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2**

Cocido completo **I8 I7 I5 I2 I6**

Fruta

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

**19** 741 85 28 33

Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz y queso fresco) **A9 I7**

Fideuá **A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7**

Bastones de verduras en tempura **A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I6 I8 I7**

Yogur **A9 I7**

- Pollo con pisto. Fruta

**20** 673 81 26 24

Ensalada de verduras de temporada

Alubias pintas con verduras **I10 I6**

Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentón **A7 A1 I7**

Fruta

- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta

**23** 581 55 36 22

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de fideos **A1 A7 A6 I8 I5 I7 I2**

Lomo adobado con patatas al horno **A14 I8 I5 I6 I7 I2**

Fruta

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

**24** 608 60 36 25

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas ecológicas con verduras **A1 A3 I6 I9**

Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada **A8 I7 I8**

Fruta

- Ternera salteada con calabacín a la plancha y tosta de aceite. Fruta

**25** 748 98 23 29

Hummus de garbanzos con picos **A3 A1 A12 A14 I6**

Lasaña casera boloñesa **A1 A9 A3 A14 I8 I7 I5 I2 I6**

Fruta

Menestra de verdura salteada con gambitas

**26** 476 32 28 26

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabacín ecológico

Contramuslo de pollo deshuesado con champiñones **I7 I5 I8**

Yogur **A9 I7**

- Bacalao al horno con patatas a lo pobre, espinacas. Fruta

**27** 556 47 30 26

Ensalada con fruta

Marmitako de pescado **A8 A3 I8 I7**

Tortilla francesa con guisantes salteados **A7 I7 I6**

Fruta

- Berenjena rellena. Fruta

**30** 629 71 23 27

Ensalada de verduras de temporada

Crema bretona (alubias blancas y puerros) **A3 I10 I6**

Calamares enharinados caseros con mazorca de maíz **A4 A8 A1 I7 I8**

Fruta

- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. Se ofrecerá pan integral una vez 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

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

**02** 704 70 23 36

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics amb tomaca, xampinyó i carlota **A3 A1**

Hamburguesa amb formatge **A9 18 15 12 17**

Fruita

- Remenat de xampinyons, carabasseta i porro amb creïlles al forn. Fruita



**03** 669 60 32 33

Amanida de verdures de temporada

Cigrons estofats amb xoriço **A9 12 15 17 18 16**

Bacallà amb samfaina **A8 17 18**

Fruita

- Crema de carabasseta i panini de pernil amb formatge. Fruita

**04** 668 78 21 30

Amanida de verdures de temporada

Arròs a l'hortelana

Regirat de bacon **A9 A14 A7 18 16 12 15 17**

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

**05** 584 57 28 26

Amanida amb fruita

Crema de carabassa i moniato

Pernillets de pollastre al suc amb cous cous **A1 A7 18 15 17**

Íogurt **A9 17**

- Bacallà amb pebrots, carbassó i tomàquet. Fruita

**06** 535 58 26 20

Amanida de verdures de temporada

Empedrat de llegums **A3 16 110**

Truita de tonyina **A8 A7 17 18**

Fruita

- Gaspatxo andalús amb crostons i polit a la planxa Fruita

**10** 683 84 20 28

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis integrals a la carbonara vegetal **A1 A7 A9 17**

"San Jacobos" **A1 A9 A14 16 12 18 17 15**

Fruita

- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.

**11** 605 61 35 24

Amanida de verdures de temporada

Llenties a la jardineria **A1 A3 19 16**

Lluç a la biscaïna **A8 18 17**

Fruita

- Tortilla de coliflor amb amanida de tomata i formatge. Fruita



**16** 677 67 38 26

Amanida de verdures de temporada

Arròs amb fesols i naps **110 16 18 17 15 12**

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta **A8 17 18 110 16**

Fruita

- Mandonguilles de vedella en salsa amb xips de carlota. Fruita

**17** 521 60 17 22

Amanida de verdures de temporada

Crema de porros i carlota

Pizza de york i formatge **A1 A9 A14 18 15 12 17 16**

Fruita

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

**18** 664 70 45 21

Amanida amb fruita

Sopa de fideus **A1 A7 A6 18 15 17 12**

Olla completa **18 17 15 12 16**

Fruita

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

**19** 741 85 28 33

Amanida completa (encisam, tomaca, dacsà i formatge fresc) **A9 17**

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 18 17**

Verdures en tempura **A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 16 18 17**

Íogurt **A9 17**

- Pollastre amb samfaina. Fruita

**20** 673 81 26 24

Amanida de verdures de temporada

Fesols pintes amb verdures **110 16**

Truita de patates amb muntadeta d'oli i pebre vermell **A7 A1 17**

Fruita

- Salmó a la planxa amb saltat de verdures. Fruita

**23** 581 55 36 22

Amanida de verdures de temporada

Sopa de fideus **A1 A7 A6 18 15 17 12**

Llomello adobat amb creïlles **A14 18 15 16 17 12**

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

**24** 608 60 36 25

Amanida de verdures de temporada

Llenties ecològiques amb verdures **A1 A3 16 19**

Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada **A8 17 18**

Fruita

- Vedella saltada amb carabasseta a la planxa i tosta d'oli. Fruita

**25** 748 98 23 29

Hummus de cigrons amb pics **A3 A1 A12 A14 16**

Lasanya cassolana bolonyesa **A1 A9 A3 A14 18 17 15 12 16**

Fruita

Minestra de verdura saltada amb gambetes

**26** 476 32 28 26

Amanida de verdures de temporada

Crema de carabasseta ecològica

Contraçuixa de pollastre desossat amb xampinyons **17 15 18**

Íogurt **A9 17**

- Bacallà al forn amb creïlles al pobra, espinacs. Fruita

**27** 556 47 30 26

Amanida amb fruita

Marmitako de peix **A8 A3 18 17**

Truita francesa amb pèsols saltats **A7 17 16**

Fruita

- Albergínia farcida. Fruita

**30** 629 71 23 27

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A3 110 16**

Calamars enfarinats casolans amb panotxa de blat de moro **A4 A8 A1 17 18**

Fruita

Xampinyons amb allada i ou regirat. 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

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

I8 - Ovolactovegetariano 110 - Sin alubias 15 - Sin carne 12 - Sin cerdo 16 - Sin legumbres 19 - Sin lentejas 17 - Vegano

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

<p><b>02</b> 704 70 23 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria <b>A3 A1</b></p> <p>Hamburguesa de pollo <b>A9</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta</p>	<p><b>03</b> 669 60 32 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras <b>A9</b></p> <p>Bacalao con pisto <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Crema de calabacín y queso crema</p>	<p><b>04</b> 668 78 21 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la hortelana</p> <p>Huevo revuelto con champiñón <b>A9 A14 A7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p><b>05</b> 584 57 28 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabaza y boniato</p> <p>Jamonicos de pollo en su jugo con cous cous <b>A1 A7 I8 I5 I7</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p>- Bacalao con pimientos, calabacín y tomate. Fruta</p>	<p><b>06</b> 535 58 26 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Empedrado de legumbres <b>A3 I6 I10</b></p> <p>Tortilla de atún <b>A8 A7 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Gazpacho andaluz con picatostes y pavo a la plancha . Fruta</p>
	<p><b>10</b> 683 84 20 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara vegetal <b>A1 A7 A9 I7</b></p> <p>Lágrimas de pollo caseras (maicena) <b>A1 A9 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.</p>	<p><b>11</b> 605 61 35 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera <b>A1 A3 I9 I6</b></p> <p>Merluza a la vizcaína <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de coliflor con ensalada de tomate y queso. Fruta</p>		<p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>16</b> 677 67 38 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz de pollo y verduras</p> <p>Gallo San Pedro al limón con judías verdes <b>A8 I7 I8 I10 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas de ternera en salsa con chips de zanahoria. Fruta</p>	<p><b>17</b> 521 60 17 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de puerros y zanahoria</p> <p>Pizza de atún y queso <b>A1 A9 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta</p>	<p><b>18</b> 664 70 45 21</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de ave <b>A1 A7 A6</b></p> <p>Patata cocida, verduras de cocido y pollo</p> <p>Fruta</p> <p>- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta</p>	<p><b>19</b> 741 85 28 33</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz y queso fresco) <b>A9 I7</b></p> <p>Fideuá <b>A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7</b></p> <p>Bastones de verduras en tempura <b>A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I6 I8 I7</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p>- Pollo con pisto. Fruta</p>	<p><b>20</b> 673 81 26 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias pintas con verduras <b>I10 I6</b></p> <p>Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentón <b>A7 A1 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta</p>
<p><b>23</b> 581 55 36 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de ave <b>A1 A7 A6</b></p> <p>Pechuga de pollo con patatas al horno <b>A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta</p>	<p><b>24</b> 608 60 36 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Ternera salteada con calabacín a la plancha y tosta de aceite. Fruta</p>	<p><b>25</b> 748 98 23 29</p> <p>Hummus de garbanzos con picos <b>A3 A1 A12 A14 I6</b></p> <p>Lasaña casera de pollo <b>A1 A9 A3 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>Menestra de verdura salteada con gambitas</p>	<p><b>26</b> 476 32 28 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Contramuslo de pollo deshuesado con champiñones <b>I7 I5 I8</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p>- Bacalao al horno con patatas a lo pobre, espinacas. Fruta</p>	<p><b>27</b> 556 47 30 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Marmitako de pescado <b>A8 A3 I8 I7</b></p> <p>Tortilla francesa con guisantes salteados <b>A7 I7 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>Berenjena, tomate y queso al horno</p>
<p><b>30</b> 629 71 23 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) <b>A3 I10 I6</b></p> <p>Calamares enharinados caseros con mazorca de maíz <b>A4 A8 A1 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta</p>				

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. Se ofrecerá pan integral una vez 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

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano



**02** 704 70 23 36

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics amb tomaca, xampinyó i carlota **A3 A1**

**Hamburguesa de pollastre** **A9**

Fruita

-Remenat de xampinyons, carabasseta i porro amb creïlles al forn. Fruita



**03** 669 60 32 33

Amanida de verdures de temporada

**Potatge de cigrons amb verdures** **A9**

Bacallà amb samfaina **A8 I7 I8**

Fruita

Crema de carbassó i formatge crema

**04** 668 78 21 30

Amanida de verdures de temporada

Arròs a l'hortelana

**Ou remenat amb xampinyó** **A9 A14 A7**

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

**05** 584 57 28 26

Amanida amb fruita

Crema de carabassa i moniato

Pernillets de pollastre al suc amb cous cous **A1 A7 I8 I5 I7**

Iogurt **A9 I7**

- Bacallà amb pebrots, carbassó i tomàquet. Fruita

**06** 535 58 26 20

Amanida de verdures de temporada

Empedrat de llegums **A3 I6 I10**

Truita de tonyina **A8 A7 I7 I8**

Fruita

- Gaspatxo andalús amb crostons i polit a la planxa. Fruita

**10** 683 84 20 28

Amanida de verdures de temporada

Espaguets integrals a la carbonara vegetal **A1 A7 A9 I7**

**Llàrimes de pollastre casolanes (maicena)** **A1 A9 A14**

Fruita

- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.

**11** 605 61 35 24

Amanida de verdures de temporada

Llenties a la jardineria **A1 A3 I9 I6**

Lluç a la biscaïna **A8 I8 I7**

Fruita

- Tortilla de coliflor amb amanida de tomata i formatge. Fruita



**16** 677 67 38 26

Amanida de verdures de temporada

**Arròs de pollastre i verdures**

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

Fruita

- Mandonguilles de vedella en salsa amb xips de carlota. Fruita

**17** 521 60 17 22

Amanida de verdures de temporada

Crema de porros i carlota

**Pizza de tonyina i formatge** **A1 A9 A14**

Fruita

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

**18** 664 70 45 21

Amanida amb fruita

**Sopa d'au** **A1 A7 A6**

**Creïlla i verdures cuites amb pollastre**

Fruita

- Torrada d'alcavat amb regirat de tonyina. Fruita

**19** 741 85 28 33

Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca i formatge fresc) **A9 I7**

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7**

Verdures en tempura **A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I6 I8 I7**

Iogurt **A9 I7**

- Pollastre amb samfaina. Fruita

**20** 673 81 26 24

Amanida de verdures de temporada

Fesols pintes amb verdures **I10 I6**

Truita de patates amb muntadeta d'oli i pebre vermell **A7 A1 I7**

Fruita

- Salmó a la planxa amb saltat de verdures. Fruita

**23** 581 55 36 22

Amanida de verdures de temporada

**Sopa d'au** **A1 A7 A6**

**Pit de pollastre amb creïlles al forn** **A14**

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

**24** 608 60 36 25

Amanida de verdures de temporada

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

Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada **A8 I7 I8**

Fruita

- Vedella saltada amb carabasseta a la planxa i tosta d'oli. Fruita

**25** 748 98 23 29

Hummus de cigrons amb pics **A3 A1 A12 A14 I6**

**Lasanya casolana de pollastre** **A1 A9 A3 A14**

Fruita

Minestra de verdura saltada amb gambetes

**26** 476 32 28 26

Amanida de verdures de temporada

Crema de carabasseta ecològica

Contracuixa de pollastre desossat amb xampinyons **I7 I5 I8**

Iogurt **A9 I7**

- Bacallà al forn amb creïlles al pobra, espinacs. Fruita

**27** 556 47 30 26

Amanida amb fruita

Marmitako de peix **A8 A3 I8 I7**

Truita francesa amb pèsols saltats **A7 I7 I6**

Fruita

Albergínia, tomata i formatge al forn

**30** 629 71 23 27

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A3 I10 I6**

Calamars enfarinats casolans amb panotxa de blat de moro **A4 A8 A1 I7 I8**

Fruita

Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita



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

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

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

<p><b>02</b> 704 70 23 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria <b>A3 A1</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> <b>A9</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta</p>	<p><b>03</b> 669 60 32 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>A9</b></p> <p>Bacalao con pisto <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Crema de calabacín y queso crema</p>	<p><b>04</b> 668 78 21 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la hortelana</p> <p><b>Huevo revuelto con champiñón</b> <b>A9 A14 A7</b></p> <p>Fruta</p> <p>Tortilla francesa con bastones de boniato</p>	<p><b>05</b> 584 57 28 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabaza y boniato</p> <p><b>Verduras salteadas con soja texturizada y cous cous</b> <b>A1 A7</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p>- Bacalao con pimientos, calabacín y tomate. Fruta</p>	<p><b>06</b> 535 58 26 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Empedrado de legumbres <b>A3 I6 I10</b></p> <p>Tortilla de atún <b>A8 A7 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Gallo Pedro con judías verdes</p>
	<p><b>10</b> 683 84 20 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara vegetal <b>A1 A7 A9 I7</b></p> <p><b>Merluza empanada</b> <b>A1 A9 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.</p>	<p><b>11</b> 605 61 35 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera <b>A1 A3 I9 I6</b></p> <p>Merluza a la vizcaína <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de coliflor con ensalada de tomate y queso. Fruta</p>		<p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>16</b> 677 67 38 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Arroz de verduras</b></p> <p>Gallo San Pedro al limón con judías verdes <b>A8 I7 I8 I10 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>Albóndigas de bacalao con ensalada</p>	<p><b>17</b> 521 60 17 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de puerros y zanahoria</p> <p><b>Pizza de atún y queso</b> <b>A1 A9 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta</p>	<p><b>18</b> 664 70 45 21</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p><b>Sopa de verduras con fideos</b> <b>A1 A7 A6</b></p> <p><b>Garbanzos rehogados con verduras</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta</p>	<p><b>19</b> 741 85 28 33</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz y queso fresco) <b>A9 I7</b></p> <p>Fideuá <b>A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7</b></p> <p>Bastones de verduras en tempura <b>A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I6 I8 I7</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p>- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta</p>	<p><b>20</b> 673 81 26 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias pintas con verduras <b>I10 I6</b></p> <p>Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentón <b>A7 A1 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón a la plancha con salteado de verduras. Fruta</p>
<p><b>23</b> 581 55 36 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Sopa de verduras con fideos</b> <b>A1 A7 A6</b></p> <p><b>Tortilla de patatas</b> <b>A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta</p>	<p><b>24</b> 608 60 36 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Lenguado a la marinera</p>	<p><b>25</b> 748 98 23 29</p> <p>Hummus de garbanzos con picos <b>A3 A1 A12 A14 I6</b></p> <p><b>Lasaña vegetal</b> <b>A1 A9 A3 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>Menestra de verdura salteada con gambitas</p>	<p><b>26</b> 476 32 28 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p><b>Merluza en salsa mery con champiñones</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p>- Bacalao al horno con patatas a lo pobre, espinacas. Fruta</p>	<p><b>27</b> 556 47 30 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Marmitako de pescado <b>A8 A3 I8 I7</b></p> <p>Tortilla francesa con guisantes salteados <b>A7 I7 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>Berenjena, tomate y queso al horno</p>
<p><b>30</b> 629 71 23 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) <b>A3 I10 I6</b></p> <p>Calamares enharinados caseros con mazorca de maíz <b>A4 A8 A1 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta</p>				

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. Se ofrecerá pan integral una vez 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

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

**02** 704 70 23 36

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics amb tomaca, xampinyó i carlota **A3 A1**

**Hamburguesa de colflor i formatge** **A9**

Fruita

-Remenat de xampinyons, carabasseta i porro amb creïlles al forn. Fruita

**03** 669 60 32 33

Amanida de verdures de temporada

**Potatge de cigrons amb verdures** **A9**

Bacallà amb samfaina **A8 I7 I8**

Fruita

Crema de carbassó i formatge crema

**04** 668 78 21 30

Amanida de verdures de temporada

Arròs a l'hortelana

**Ou remenat amb xampinyó** **A9 A14 A7**

Fruita

Truita francesa amb bastons de moniato

**05** 584 57 28 26

Amanida amb fruita

Crema de carabassa i moniato

**Verdures salteïades amb soja texturitzada i cuscús** **A1 A7**

Iogurt **A9 I7**

- Bacallà amb pebrots, carbassó i tomàquet. Fruita

**06** 535 58 26 20

Amanida de verdures de temporada

Empedrat de llegums **A3 I6 I10**

Truita de tonyina **A8 A7 I7 I8**

Fruita

Gallo Pedro amb bajoquetes



**10** 683 84 20 28

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis integrals a la carbonara vegetal **A1 A7 A9 I7**

**Lluç arrebossat amb amanida** **A1 A9 A14**

Fruita

- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.

**11** 605 61 35 24

Amanida de verdures de temporada

Llenties a la jardineria **A1 A3 I9 I6**

Lluç a la biscaïna **A8 I8 I7**

Fruita

-Tortilla de coliflor amb amanida de tomata i formatge. Fruita



**16** 677 67 38 26

Amanida de verdures de temporada

**Arròs de verdures**

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

Fruita

Mandonguilles d'abadejo amb amanida

**17** 521 60 17 22

Amanida de verdures de temporada

Crema de porros i carlota

**Pizza de tonyina i formatge** **A1 A9 A14**

Fruita

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

**18** 664 70 45 21

Amanida amb fruita

**Sopa de verdures amb fideus** **A1 A7 A6**

**Cigrons ofegats amb verdures**

Fruita

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

**19** 741 85 28 33

Amanida completa (encisam, tomaca, dacsca i formatge fresc) **A9 I7**

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 I8 I7**

Verdures en tempura **A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I6 I8 I7**

Iogurt **A9 I7**

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

**20** 673 81 26 24

Amanida de verdures de temporada

Fesols pintes amb verdures **I10 I6**

Truita de patates amb muntadeta d'oli i pebre vermell **A7 A1 I7**

Fruita

- Salmó a la planxa amb saltat de verdures. Fruita

**23** 581 55 36 22

Amanida de verdures de temporada

**Sopa de verdures amb fideus** **A1 A7 A6**

**Truita de creïlles** **A14**

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

**24** 608 60 36 25

Amanida de verdures de temporada

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

Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada **A8 I7 I8**

Fruita

Llenguado a la marinera

**25** 748 98 23 29

Hummus de cigrons amb pics **A3 A1 A12 A14 I6**

**Lasanya vegetal** **A1 A9 A3 A14**

Fruita

Minestra de verdura saltada amb gambetes

**26** 476 32 28 26

Amanida de verdures de temporada

Crema de carabasseta ecològica

**Lluç en salsa mery amb xampinyons**

Iogurt **A9 I7**

- Bacallà al forn amb creïlles al pobra, espinacs. Fruita

**27** 556 47 30 26

Amanida amb fruita

Marmitako de peix **A8 A3 I8 I7**

Truita francesa amb pèsols saltats **A7 I7 I6**

Fruita

Albergínia, tomata i formatge al forn

**30** 629 71 23 27

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A3 I10 I6**

Calamars enfarinats casolans amb panotxa de blat de moro **A4 A8 A1 I7 I8**

Fruita

Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita



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

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

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

<p><b>02</b> 704 70 23 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ecológicos con tomate, champiñón y zanahoria <b>A3 A1</b></p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso <b>A9</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta</p>	<p><b>03</b> 669 60 32 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras <b>A9</b></p> <p>Pisto con arroz blanco <b>A8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Crema de calabacín y queso crema</p>	<p><b>04</b> 668 78 21 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la hortelana</p> <p>Huevo revuelto con champiñón <b>A9 A14 A7</b></p> <p>Fruta</p> <p>Tortilla francesa con bastones de boniato</p>	<p><b>05</b> 584 57 28 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabaza y boniato</p> <p>Verduras salteadas con soja texturizada y cous cous <b>A1 A7</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p>Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada</p>	<p><b>06</b> 535 58 26 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Empedrado de legumbres <b>A3 I6 I10</b></p> <p>Tortilla de queso <b>A8 A7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta</p>
	<p><b>10</b> 683 84 20 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara vegetal <b>A1 A7 A9 I7</b></p> <p>Hamburguesa de verduras <b>A1 A9 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>Hervido valenciano</p>	<p><b>11</b> 605 61 35 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera <b>A1 A3 I9 I6</b></p> <p>Revuelto de huevo con tomate <b>A8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de coliflor con ensalada de tomate y queso. Fruta</p>		<p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>16</b> 677 67 38 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria <b>A8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Patatas dados con salsa</p>	<p><b>17</b> 521 60 17 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de puerros y zanahoria</p> <p>Pizza de verduras <b>A1 A9 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>Coca de pisto</p>	<p><b>18</b> 664 70 45 21</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de verduras con fideos <b>A1 A7 A6</b></p> <p>Garbanzos rehogados con verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Tosta de tomate natural y queso</p>	<p><b>19</b> 741 85 28 33</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz y queso fresco) <b>A9 I7</b></p> <p>Fideos secos de la huerta <b>A4 A3 A11 A1 A7</b></p> <p>Verduras salteadas con guarnición de hummus <b>A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p>- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta</p>	<p><b>20</b> 673 81 26 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias pintas con verduras <b>I10 I6</b></p> <p>Tortilla de patatas con montadito de aceite y pimentón <b>A7 A1 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>Tortilla con coliflor</p>
<p><b>23</b> 581 55 36 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de verduras con fideos <b>A1 A7 A6</b></p> <p>Tortilla de patatas <b>A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>Guisantes salteados con tomate y cebolla</p>	<p><b>24</b> 608 60 36 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada <b>A8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Revuelto de calabacín y patata</p>	<p><b>25</b> 748 98 23 29</p> <p>Hummus de garbanzos con picos <b>A3 A1 A12 A14 I6</b></p> <p>Lasaña vegetal <b>A1 A9 A3 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>Menestra de verduras rehogadas</p>	<p><b>26</b> 476 32 28 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Revuelto de champiñones y queso</p> <p>Yogur <b>A9 I7</b></p> <p>Espinacas salteadas con ajo y patata</p>	<p><b>27</b> 556 47 30 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Guisado de patatas con verduras y legumbres <b>A8 A3</b></p> <p>Tortilla francesa con guisantes salteados <b>A7 I7 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>Berenjena, tomate y queso al horno</p>
<p><b>30</b> 629 71 23 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) <b>A3 I10 I6</b></p> <p>Parrillada de verduras con mazorca de maíz <b>A4 A8 A1</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y huevo revuelto. Fruta</p>				

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. Se ofrecerá pan integral una vez 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

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

<b>02</b>	704 70 23 36
Amanida de verdures de temporada	
Macarrons ecològics amb tomaca, xampinyó i carlota	A3 A1
Hamburguesa de colflor i formatge	A9
Fruita	
-Remenat de xampinyons, carabasseta i porro amb creïlles al forn. Fruita	

<b>03</b>	669 60 32 33
Amanida de verdures de temporada	
Potatge de cigrons amb verdures	A9
Samfaina amb arròs blanc	A8
Fruita	
Crema de carbassó i formatge crema	

<b>04</b>	668 78 21 30
Amanida de verdures de temporada	
Arròs a l'hortelana	
Ou remenat amb xampinyó	A9 A14 A7
Fruita	
Truita francesa amb bastons de moniato	

<b>05</b>	584 57 28 26
Amanida amb fruita	
Crema de carabassa i moniato	
Verdures saltejades amb soja texturitzada i cuscús	A1 A7
Iogurt	A9 I7
Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada	

<b>06</b>	535 58 26 20
Amanida de verdures de temporada	
Empedrat de llegums	A3 I6 I10
Truita de formatge	A8 A7
Fruita	
- Crema de verdura i truita francesa. Fruita	



<b>10</b>	683 84 20 28
Amanida de verdures de temporada	
Espaguetis integrals a la carbonara vegetal	A1 A7 A9 I7
Hamburguesa de verdures	A1 A9 A14
Fruita	
Bullit valencià	

<b>11</b>	605 61 35 24
Amanida de verdures de temporada	
Llenties a la jardineria	A1 A3 I9 I6
Remenat d'ou amb tomaca	A8
Fruita	
-Tortilla de coliflor amb amanida de tomata i formatge. Fruita	



<b>16</b>	677 67 38 26
Amanida de verdures de temporada	
Arròs de verdures	
Fesols tendres saltats amb ceba i carlota	A8
Fruita	
Creïlles dau amb salsa	

<b>17</b>	521 60 17 22
Amanida de verdures de temporada	
Crema de porros i carlota	
Pizza de verdures	A1 A9 A14
Fruita	
Coca de samfaina	

<b>18</b>	664 70 45 21
Amanida amb fruita	
Sopa de verdures amb fideus	A1 A7 A6
Cigrons ofegats amb verdures	
Fruita	
Tosta de tomaca natural i formatge	

<b>19</b>	741 85 28 33
Amanida completa (encisam, tomaca, dacsà i formatge fresc)	A9 I7
Fideus de l'horta	A4 A3 A11 A1 A7
Verdures saltejades amb guarnició d'humus	A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14
Iogurt	A9 I7
- Crema de verdura i truita francesa. Fruita	

<b>20</b>	673 81 26 24
Amanida de verdures de temporada	
Fesols pintes amb verdures	I10 I6
Truita de patates amb muntadeta d'oli i pebre vermell	A7 A1 I7
Fruita	
Truita amb florico!	

<b>23</b>	581 55 36 22
Amanida de verdures de temporada	
Sopa de verdures amb fideus	A1 A7 A6
Truita de creïlles	A14
Fruita	
Pèsols saltejats amb tomata i ceba	

<b>24</b>	608 60 36 25
Amanida de verdures de temporada	
Llenties ecològiques amb verdures	A1 A3 I6 I9
Soja texturitzada amb tomaca fregida i cebeta	A8
Fruita	
Remenat de carbassó i creïlla	

<b>25</b>	748 98 23 29
Humus de cigrons amb pics	A3 A1 A12 A14 I6
Lasanya vegetal	A1 A9 A3 A14
Fruita	
Menestra de verdures	

<b>26</b>	476 32 28 26
Amanida de verdures de temporada	
Crema de carabasseta ecològica	
Remenat de xampinyons i formatge	
Iogurt	A9 I7
Espinacs saltejats amb all i creïlla	

<b>27</b>	556 47 30 26
Amanida amb fruita	
Guisat de creïlla amb verdures i llegums	A8 A3
Truita francesa amb pèsols saltats	A7 I7 I6
Fruita	
Albergínia, tomata i formatge al forn	

<b>30</b>	629 71 23 27
Amanida de verdures de temporada	
Crema bretona (fesols blancs i porros)	A3 I10 I6
Graellada de verdures amb panotxa de blat de moro	A4 A8 A1
Fruita	
Xampinyons amb allada i ou regirat. 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

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

I8 - Ovolactovegetariano I10 - Sin alubias I5 - Sin carne I2 - Sin cerdo I6 - Sin legumbres I9 - Sin lentejas I7 - Vegano

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





**JORNADA**

**GASTRONÓMICA**

**HALLOWEEN**

**MENÚ:**

**MOCO DE TROLL**

**DEDOS TENEBROSOS**

**EL BROWNIE DEL PÁNICO**



Grupo  
**CAPS**  
Cuidadores





**JORNADA**

**GASTRONÓMICA**

**HALLOWEEN**

**MENÚ:**

**MOC DE TROLL**

**DITS TENEBROSOS**

**EL BROWNIE DEL PÁNIC**



Grupo  
**CAPS**  
Cuidadores

