



Menú basal - octubre



06 598 47 26 35 Patatas a la importancia con verduras A3 Lomo de cerdo (cinta) en salsa I8 I2 I7 I5 Guarnición: edamame A14 I6 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	07 754 76 30 36 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada ecológica - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	01 615 79 24 22 Paella alicantina I5 I6 I7 I8 I10 Bacalao al horno A8 I8 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada Alitas de pollo al horno con mazorca de maíz	02 595 54 29 28 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Pavo al curry suave con cous-cous A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	03 556 79 19 15 Fabada vegetal I10 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
13 574 53 17 31 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 819 84 42 35 Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9 Ternera en salsa I5 I8 I7 I11 Guarnición: patatas fritas Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	15 545 44 23 31 Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel A9 A1 A13 A10 A14 I7 I11 I6 Pollo a l'ast I8 I7 I5 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada - Crema y panini de jamón y queso. Fruta	16 781 83 27 37 Espaguetis integrales al pesto rosso A1 A2 A5 A7 A9 A10 A12 A13 A14 I6 I7 I11 Salmón con manzana laminada A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	17 513 65 15 19 Arroz a banda (arroz integral con frutos del mar) 1º A3 A4 A8 A11 I7 I8 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Guarnición: Crudités de verduras Yogur A9 I7 I11 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 652 77 22 27 Arroz con tomate Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	21 826 74 28 46 Crema de calabacín y zanahoria ECO Escalope de lomo cinta empanado casero A14 A1 A7 A10 I2 I6 I7 I8 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	22 772 73 35 37 Potaje de garbanzos estofados con chorizo A9 I6 I11 I8 I5 I2 I7 Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	23 726 52 44 36 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Crema de verduras con jamón y picatostes	24 680 68 38 29 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Fruta de temporada - Pavo con col al pimentón. Fruta
27 620 61 23 31 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	28 681 79 28 25 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I6 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 782 84 33 34 Macarrones integrales boloñesa A1 A3 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2 Bacalao en salsa de pimiento A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 681 70 34 29 Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10 Calamares en salsa de tomate A4 A8 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	31 904 94 20 49 Crema monstruosa de otoño Albóndigas fantasma A3 A14 A9 I2 I5 I7 I8 I6 I11 Guarnición: alas de murciélago Plátano maléfico Pizza casera capresse

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



06 598 47 26 35

Creïlles a la importància amb verdures **A3**
Llom de porc amb salsa **I8 I2 I7 I5**
Guarnició: edamame **A14 I6**
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

07 754 76 30 36

Potatge de cigrons amb verdures **A3 I6**
Truita de formatge **A9 A7 I7 I11**
Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega
Fruita de temporada ecològica

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

13 574 53 17 31

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A9 I6 I7 I11 I10**
Truita francesa amb "pa tumaca integral" **A1 A7 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

14 819 84 42 35

Llenties amb verdures ECO **A3 A1 I6 I9**
Vedella amb salsa **I5 I8 I7 I11**
Guarnició: creïlles fregides
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

20 652 77 22 27

Arròs amb tomaca
Quiche de verdures i tofu **A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

21 826 74 28 46

Crema de carbasseta i carlota ECO
Escalopa de llom cinta empanat casolà **A14 A1 A7 A10 I2 I6 I7 I8**
Guarnició: bastons de moniato **A6**
Fruita de temporada

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

27 620 61 23 31

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) **I6**
Alites de pollastre adobades al forn **A1 A14 I5 I6 I7 I8**
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

28 681 79 28 25

Guisat de fesols amb verdures **A3 I6 I10**
Truita de creïlles **A7 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Magre amb cherry. Fruita

08 739 98 19 29

Arròs al forn (1º) **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11**
Titaina valenciana del Cabanyal (Tonyina) amb pa integral torrat **A1 A8 I8 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Orxata
Dip d'humus de carbassa amb natxos i boletes de pollastre



15 545 44 23 31

Gratinat suau de coliflor i patata amb beixamel **A9 A1 A13 A10 A14 I7 I11 I6**
Pollastre a l'ast **I8 I7 I5**
Guarnició: pimentons confitats
Fruita de temporada

- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita

23 726 52 44 36

Sopa de fideus **A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6**
Olla completa **A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8**
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural **A9 I11 I7**

- Crema de verdures amb pernil i crostons

03 556 79 19 15

Favada vegetal **I10 I6**
Pizza margarita **A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Lasanya de carbasseta i soja texturada. Fruita

17 513 65 15 19

Arròs a banda (arròs integral amb fruits de la mar) 1º **A3 A4 A8 A11 I7 I8**
Hummus cassolà **A3 I6**
Guarnició: Crudités de verdures
Iogurt **A9 I7 I11**

- Crema de carlota i truita. Fruita

24 680 68 38 29

Llenties a la jardinera **A1 A3 I9 I6**
Lluç amb salsa de ceba i tomaca **A8 I7 I8**
Guarnició: Mongetes verdes saltejades **I6**
Fruita de temporada

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

30 681 70 34 29

Arròs amb fesols i naps **I2 I5 I6 I7 I8 I10**
Calamars en salsa de tomaca **A4 A8 I8 I7**
Guarnició: pèsols saltats **I6**
Fruita de temporada

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

31 904 94 20 49

Crema monstrosa de tardor
Mandonguilles fantasma **A3 A14 A9 I2 I5 I7 I8 I6 I11**
Guarnició: ales de ratpenat
Plàtan malèfic

Pizza casera capresse

La recomenació 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

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

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



Menú sin lacteo - octubre



06	598 47 26 35
Patatas a la importancia con verduras	A3
Lomo de cerdo (cinta) en salsa	18 12 17 15
Guarnición: edamame	A14 16
Fruta de temporada	

13	574 53 17 31
Crema Bretona (alubias, puerros) sin lácteos	A3
Tortilla francesa con "pan tumaca integral"	A1 A7 17
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
Pavo en salsa con verduras salteadas	

20	652 77 22 27
Arroz con tomate	
Wok vegetal con taquitos de tofu	A14 A1
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)	

27	620 61 23 31
Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)	I6
Alitas de pollo adobadas al horno	A1 A14 15 16 17 18
Guarnición: mazorca de maíz	
Fruta de temporada	
- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	

07	754 76 30 36
Potaje de garbanzos con verduras	A3 I6
Tortilla francesa	A7
Guarnición: tomate aliñado con albahaca	
Fruta de temporada ecológica	

14	819 84 42 35
Lentejas con verduras ECO	A3 A1 I6 19
Ternera en salsa	15 18 17 11
Guarnición: patatas fritas	
Fruta de temporada	
- Coliflor especiada con atún. Fruta	

21	826 74 28 46
Crema de calabacín y zanahoria ECO	
Escalope de lomo cinta empanado casero	A14 A1 A7 A10 12 16 17 18
Guarnición: bastones de boniato	A6
Fruta de temporada	
- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	

28	681 79 28 25
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I6 110
Tortilla de patatas	A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada ecológica	
- Ragut de magro con cherry. Fruta	

01	615 79 24 22
Paella alicantina	15 I6 I7 I8 110
Bacalao al horno	A8 I8 I7
Guarnición: pisto casero	
Fruta de temporada	
Alitas de pollo al horno con mazorca de maíz	

08	739 98 19 29
Arroz al horno con magro de cerdo (sin embutidos)	A3
Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) con lascas de pan integral tostado	A1 A8 I8 17
Guarnición: ensalada de temporada	
Horchata	
Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo	

15	545 44 23 31
Guisado de patatas con verduras de temporada	A3
Pollo a l'ast	18 I7 15
Guarnición: pimientos confitados	
Fruta de temporada	
Panini casero de taquitos de pavo y tomate (sin queso)	

22	772 73 35 37
Garbanzos con verduras	
Huevos rellenos de ensaladilla	A8 A7 I6 18 17
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
Dados de pollo con arroz de coliflor	

29	782 84 33 34
Macarrones con boloñesa de pollo (Sin lácteos)	A1 A7 A10 A14
Bacalao en salsa de pimiento	A8 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Tostada de huevo con aguacate. Fruta	

02	595 54 29 28
Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata	
Ragout de pavo en salsa con cous cous	A1 A10 A14
Guarnición: ensalada de temporada	
"Alpro" soja natural	A14 A13 A1
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	



16	781 83 27 37
Espaguetis a la napolitana (sin queso)	A1 A7
Salmón con manzana laminada	A8 I7 18
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Pavo asado con piña. Fruta	

23	726 52 44 36
Sopa de fideos	A1 A7 A10 A14 I8 15 17 12 11 16
Cocido completo (sin pelota)	
Guarnición: ensalada de temporada	
"Alpro" soja natural	A14 A13 A1
- Crema de verduras con jamón y picatostes	

30	681 70 34 29
Arròs amb fesols i naps	I2 15 16 17 18 110
Calamares en salsa de tomate	A4 A8 I8 17
Guarnición: guisantes salteados	I6
Fruta de temporada	
- Brocheta de salmón con verduras. Fruta	

03	556 79 19 15
Fabada vegetal	I10 I6
Pizza de fiambre de pavo y tomate (Sin queso)	A1
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
Lasaña boloñesa vegetal (sin lácteos)	



17	513 65 15 19
Arroz a banda (arroz integral con frutos del mar) 1º	A3 A4 A8 A11 I7 18
Hummus de garbanzos casero	A3 I6
Guarnición: Crudités de verduras	
"Alpro" soja natural	A14 A13 A1
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

24	680 68 38 29
Lentejas a la jardinera	A1 A3 I9 16
Merluza en salsa de tomate y cebolla	A8 I7 18
Guarnición: judías verdes salteadas	I6
Fruta de temporada	
- Pavo con col al pimentón. Fruta	

31	904 94 20 49
Crema monstruosa de otoño	
Albóndigas de pollo en salsa	A3
Guarnición: alas de murciélago	
Plátano maléfico	
Pizza casera sin lácteos	

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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



Menú sense lacti - octubre

06 598 47 26 35

Creïlles a la importància amb verdures **A3**
 Llom de porc amb salsa **I8 I2 I7 I5**
 Guarnició: edamame **A14 I6**
 Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

07 754 76 30 36

Potatge de cigrons amb verdures **A3 I6**
 Truita francesa **A7**
 Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega
 Fruita de temporada ecològica

Mandonguilles de pollastre en salsa

13 574 53 17 31

Crema bretona (fesols blancs i porros) sense lactis **A3**
 Truita francesa amb "pa tumaca integral" **A1 A7 I7**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

Gall dindi en salsa amb verdures saltejades

14 819 84 42 35

Llenties amb verdures ECO **A3 A1 I6 I9**
 Vedella amb salsa **I5 I8 I7 I11**
 Guarnició: creïlles fregides
 Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

20 652 77 22 27

Arròs amb tomaca
 Wok de vegetals amb daus de tofu **A14 A1**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada
 Creïlles farcides de carn picada de pollastre (sense formatge)

27 620 61 23 31

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) **I6**
 Alites de pollastre adobades al forn **A1 A14 I5 I6 I7 I8**
 Guarnició: panotxa de dacs
 Fruita de temporada

- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

21 826 74 28 46

Crema de carbasseta i carlota ECO
 Escalopa de llom cinta empanat casolà **A14 A1 A7 A10 I2 I6 I7 I8**
 Guarnició: bastons de moniato **A6**
 Fruita de temporada

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

08 739 98 19 29

Arròs al forn amb magre de porc (sense embottits) **A3**
 Titaina valenciana del Cabanyal (Tonyina) amb pa integral torrat **A1 A8 I8 I7**
 Guarnició: amanida de temporada
 Orxata
 Dip d'humus de carbassa amb natxos i boletes de pollastre

15 545 44 23 31

Guisat de creïlles amb verdures de temporada **A3**
 Pollastre a l'ast **I8 I7 I5**
 Guarnició: pimentons confitats
 Fruita de temporada
 Panini casolà de dauets de titot i tomaca (sense formatge)

22 772 73 35 37

Cigrons amb verdures
 Ous farcits d'amanida russa **A8 A7 I6 I8 I7**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

Daus de pollastre amb arròs de coliflor



16 781 83 27 37

Espaquetis a la napolitana (sense formatge) **A1 A7**
 Salmó amb poma laminada **A8 I7 I8**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

23 726 52 44 36

Sopa de fideus **A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6**
 Olla completa (sense pilota)
 Guarnició: amanida de temporada
 "Alpro" soja natural **A14 A13 A1**

- Crema de verdures amb pernil i crostons



17 513 65 15 19

Arròs a banda (arròs integral amb fruits de la mar) 1º **A3 A4 A8 A11 I7 I8**
 Hummus casolà **A3 I6**
 Guarnició: Cruïdits de verdures
 "Alpro" soja natural **A14 A13 A1**

- Crema de carlota i truita. Fruita

24 680 68 38 29

Llenties a la jardineria **A1 A3 I9 I6**
 Lluç amb salsa de ceba i tomaca **A8 I7 I8**
 Guarnició: Mongetes verdes saltejades **I6**
 Fruita de temporada

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

29 782 84 33 34

Macarrons a la bolonuesa de pollastre (Sense lactis) **A1 A7 A10 A14**
 Abadejo en salsa de pimentó **A8 I8 I7**
 Guarnició: amanida de temporada
 Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

30 681 70 34 29

Arròs amb fesols i naps **I2 I5 I6 I7 I8 I10**
 Calamars en salsa de tomaca **A4 A8 I8 I7**
 Guarnició: pésols saltats **I6**
 Fruita de temporada

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

31 904 94 20 49

Crema monstrosa de tardor
 Mandonguilles de pollastre en salsa **A3**
 Guarnició: ales de ratpenat
 Plàtan malèfic

Pizza casolana sense lacti

La recomanació de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompanyado de una ración de pan, ofrenciéndose 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

🌿 Quilocalories 🥗 Proteïnes 🍷 Carbohidrats 🧈 Greixos

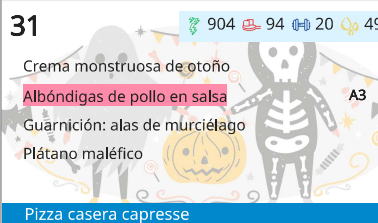
I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdó I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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



Menú Sin Cerdo - octubre



06 598 47 26 35 Patatas a la importancia con verduras A3 Bacalao en salsa de cebolla, tomate y zanahoria A8 Guarnición: edamame A14 I6 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	07 754 76 30 36 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada ecológica Albóndigas de pollo en salsa	08 739 98 19 29 Arroz al horno con garbanzos y verduras A3 Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) con lascas de pan integral tostado A1 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Horchata Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo	02 595 54 29 28 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Pavo al curry suave A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta 	03 556 79 19 15 Fabada vegetal I10 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta 
13 574 53 17 31 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Pavo en salsa con verduras salteadas	14 819 84 42 35 Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9 Ternera en salsa I5 I8 I7 I11 Guarnición: patatas fritas Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	15 545 44 23 31 Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel A9 A1 A13 A10 A14 I7 I11 I6 Pollo a l'est I8 I7 I5 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada Panini casero de taquitos de pavo, tomate y queso	16 781 83 27 37 Espaguetis integrales al pesto A1 A2 A5 A7 A9 A10 A12 A13 A14 I6 I7 I11 Salmón con manzana laminada A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	17 513 65 15 19 Arroz a banda (arroz integral con frutos del mar) 1º A3 A4 A8 A11 I7 I8 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Guarnición: Crudités de verduras Yogur A9 I7 I11 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 652 77 22 27 Arroz con tomate Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno	21 826 74 28 46 Crema de calabacín y zanahoria ECO Perchuna de pollo empanada A1 A2 A3 A9 A14 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	22 772 73 35 37 Garbanzos con verduras Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Dados de pollo con arroz de coliflor	23 726 52 44 36 Sopa de ave A1 A7 Patata cocida, verduras de cocido y pollo Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Verduras y salmón al papillote. Fruta	24 680 68 38 29 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Fruta de temporada - Pavo con col al pimentón. Fruta
27 620 61 23 31 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	28 681 79 28 25 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I6 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	29 782 84 33 34 Macarrones con boloñesa de pollo (Sin lácteos) A1 A7 A10 A14 Bacalao en salsa de pimiento A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 681 70 34 29 Arròs amb fesols i naps vegetal (V) Calamares en salsa de tomate A4 A8 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	31 904 94 20 49 Crema monstruosa de potoño Albóndigas de pollo en salsa A3 Guarnición: alas de murciélago Plátano maléfico Pizza casera capresse 

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

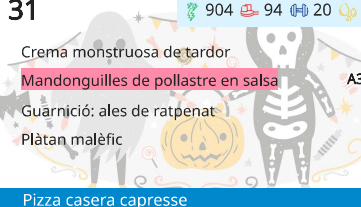
Kilocalorías Hidratos Grasas

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 Sin Cerdo - octubre

06 598 47 26 35 Creïlles a la importància amb verdures A3 Bacallà amb salsa de ceba, tomata i carlota A8 Guarnició: edamame A14 I6 Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	07 754 76 30 36 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Truita de formatge A9 A7 I7 I11 Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega Fruita de temporada ecològica Mandonguilles de pollastre en salsa	01 615 79 24 22 Paella alacantina I5 I6 I7 I8 I10 Bacallà al forn A8 I8 I7 Guarnició: samfaina cassolana Fruita de temporada Alites de pollastre al forn amb panotxa de dacsa	02 595 54 29 28 Crema de ceba i carlota ECO i creïlla Polit amb salsa de curri A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Iogur natural sense sucre A9 I11 I7 - Crema de carlota i truita. Fruita 	03 556 79 19 15 Favada vegetal I10 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita 
13 574 53 17 31 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10 Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Gall dindi en salsa amb verdures saltejades	14 819 84 42 35 Llentilles amb verdures ECO A3 A1 I6 I9 Vedella amb salsa I5 I8 I7 I11 Guarnició: creïlles fregides Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	15 545 44 23 31 Gratinat suau de coliflor i patata amb beixamel A9 A1 A13 A10 A14 I7 I11 I6 Pollastre a l'ast I8 I7 I5 Guarnició: pimentons confitats Fruita de temporada Panini casolà de dauets de titot, tomaca i formatge	16 781 83 27 37 Espagueti al pesto rosso A1 A2 A5 A7 A9 A10 A12 A13 A14 I6 I7 I11 Salmó amb poma laminada A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gall d'indi amb pinya. Fruita	17 513 65 15 19 Arròs a banda (arròs integral amb fruits de la mar) 1º A3 A4 A8 A11 I7 I8 Hummus cassolà A3 I6 Guarnició: Crudités de verdures Iogurt A9 I7 I11 - Crema de carlota i truita. Fruita
20 652 77 22 27 Arròs amb tomaca Quiche de verdures i tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Albergínia, tomata i formatge al forn	21 826 74 28 46 Crema de carabasseta i carlota ECO Pit de pollastre empanada A1 A2 A3 A9 A14 Guarnició: bastons de moniato A6 Fruita de temporada - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	22 772 73 35 37 Cigrons amb verdures Ous farcits d'amanida russa A8 A7 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Daus de pollastre amb arròs de coliflor	23 726 52 44 36 Sopa d'au A1 A7 Creïlla i verdures cuites amb pollastre Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Verdures i salmó al papillot. Fruita	24 680 68 38 29 Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6 Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 I7 I8 Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6 Fruita de temporada - Pavo amb col al pebre roig. Fruita
27 620 61 23 31 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 Alites de pollastre adobades al forn A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	28 681 79 28 25 Guisat de fesols amb verdures A3 I6 I10 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	29 782 84 33 34 Macarrons a la bolonvesa de pollastre (Sense lactis) A1 A7 A10 A14 Abadejo en salsa de pimentó A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	30 681 70 34 29 Arròs amb fesols i naps (V) Calamars en salsa de tomaca A4 A8 I8 I7 Guarnició: pèsols saltats I6 Fruita de temporada - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	31 904 94 20 49 Crema monstrosa de tador Mandonguilles de pollastre en salsa A3 Guarnició: ales de ratpenat Plàtan malèfic Pizza casera capresse 

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 - 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

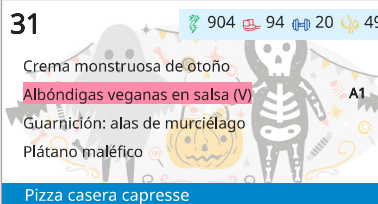
I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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



Menú Sin Carne - octubre



06 598 47 26 35 Patatas a la importancia con verduras A3 Bacalao en salsa de cebolla, tomate y zanahoria A8 Guarnición: edamame A14 I6 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	07 754 76 30 36 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada ecológica Albóndigas vegetales en salsa	08 739 98 19 29 Arroz al horno con garbanzos y verduras A3 Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) A1 con lascas de pan integral tostado A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Horchata Dip de hummus de calabaza con nachos	02 595 54 29 28 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Cous cous con verduras y garbanzos al curry (V) A1 A10 A14 A3 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta 	03 556 79 19 15 Fabada vegetal I10 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta 
13 574 53 17 31 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Bacalao con guisantes salteados	14 819 84 42 35 Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9 Bacalao al horno A8 Guarnición: patatas fritas Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	15 543 44 23 30 Gratinado suave de coliflor y patata con bechamel A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6 Tortilla de patatas con champiñones al ajillo A7 Guarnición: pimientos confitados Fruta de temporada Panini de queso	16 781 83 27 37 Espaguetis integrales al pesto rosso A1 A2 A5 A7 A9 A10 A12 A13 A14 I6 I7 I11 Salmón con manzana laminada A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta	17 513 65 15 19 Arroz a banda (arroz integral con frutos del mar) 1º A3 A4 A8 A11 I7 I8 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Guarnición: Crudités de verduras Yogur A9 I7 I11 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 652 77 22 27 Arroz con tomate Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno	21 826 74 28 46 Crema de calabacín y zanahoria ECO Filete de bacalao empanado A1 A4 A7 A8 A9 A11 Guarnición: bastones de boniato Fruta de temporada - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	22 772 73 35 37 Garbanzos con verduras Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Hamburguesa de coliflor y queso	23 726 52 44 36 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 Garbanzos especiados con dados de boniato (V) A3 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Verduras y salmón al papillote. Fruta	24 680 68 38 29 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta
27 620 61 23 31 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Merluza a las finas hierbas A8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	28 681 79 28 25 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I6 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	29 782 84 33 34 Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 Bacalao en salsa de pimiento A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 681 70 34 29 Arròs amb fesols i naps vegetal (V) Calamares en salsa de tomate A4 A8 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	31 904 94 20 49 Crema monstruosa de otoño Albóndigas veganas en salsa (V) A1 Guarnición: alas de murciélago Plátano maléfico Pizza casera capresse 

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 Sin Carne - octubre



06 598 47 26 35 Creïlles a la importància amb verdures A3 Bacallà amb salsa de ceba, tomata i carlota A8 Guarnició: edamame A14 I6 Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	07 754 76 30 36 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Truita de formatge A9 A7 I7 I11 Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega Fruita de temporada ecològica Mandonguilles vegetals en salsa	08 739 98 19 29 Arròs al forn amb cigrons i verdures A3 Titaina valenciana del Cabanyal (Tonyina) amb pa integral torrat A1 A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Orxata Dip d'humus de carbassa amb nachos	09 595 54 29 28 Crema de ceba i carlota ECO i creïlla Cuscús amb verdures i cigrons al curry (V) A1 A10 A14 A3 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Crema de carlota i truita. Fruita	03 556 79 19 15 Favada vegetal I10 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita
13 574 53 17 31 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10 Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Bacallà i pèsols saltats	14 819 84 42 35 Llenties amb verdures ECO A3 A1 I6 I9 Bacallà al forn A8 Guarnició: creïlles fregides Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	15 543 44 23 30 Gratinat suau de coliflor i patata amb beixamel A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6 Truita de creïlles amb xampinyons a l'all A7 Guarnició: pimentons confitats Fruita de temporada Panini de formatge	16 781 83 27 37 Espagueti al pesto rosso A1 A2 A5 A7 A9 A10 A12 A13 A14 I6 I7 I11 Salmó amb poma laminada A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Aladroc arrebossats amb tomaca. Fruita	17 513 65 15 19 Arròs a banda (arròs integral amb fruits de la mar) 1º A3 A4 A8 A11 I7 I8 Hummus cassolà A3 I6 Guarnició: Crudités de verdures Iogurt A9 I7 I11 - Crema de carlota i truita. Fruita
20 652 77 22 27 Arròs amb tomaca Quiche de verdures i tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I16 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Albergínia, tomata i formatge al forn	21 826 74 28 46 Crema de carabasseta i carlota ECO Filet de bacallà arrebossat A1 A4 A7 A8 A9 A11 Guarnició: bastons de moniato A6 Fruita de temporada - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	22 772 73 35 37 Cigrons amb verdures Ous farcits d'amanida russa A8 A7 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Hamburguesa de coliflor i formatge	23 726 52 44 36 Sopa de verdures amb fideus A1 A7 A6 Cigrons especiats amb daus de moniato (V) A3 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Verdures i salmó al papillot. Fruita	24 680 68 38 29 Llenties a la jardinera A1 A3 I9 I6 Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 I7 I8 Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6 Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita
27 620 61 23 31 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 Lluç a les fines herbes A8 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	28 681 79 28 25 Guisat de fesols amb verdures A3 I6 I10 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	29 782 84 33 34 Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 Abadejo en salsa de pimentó A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	30 681 70 34 29 Arròs amb fesols i naps (V) Calamars en salsa de tomaca A4 A8 I8 I7 Guarnició: pèsols saltats I6 Fruita de temporada - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	31 904 94 20 49 Crema monstrosa de tardor Mandonguilles veganes en salsa (V) A1 Guarnició: ales de ratpenat Plàtan malèfic Pizza casera capresse

La recomanació de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompanyado 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

☞ Quilocalories ☞ Proteïnes ☞ Carbohidrats ☞ Greixos

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