



Menú basal - marzo



<p>02 770 90 36 28</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A8 I8 I7</p> <p>Guarnición: guisantes salteados I6</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>	<p>03 656 63 34 30</p> <p>Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Ragut de ternera. Fruta</p>	<p>04 807 109 26 28</p> <p>Arròs brut mallorquí (magro, champiñones y calabaza) I5 I7 I8 I2</p> <p>Coca de sobrasada, queso y miel A1 A3 A6 A9 A10 A14 I7 I11 I2 I5 I6 I8</p> <p>Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) A8 I7 I8</p> <p>Flan de vainilla A9 I11 I7</p> <p>- Huevos al plato con guisantes. Fruta</p>	<p>05 639 73 25 25</p> <p>Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10</p> <p>Dados de pavo al curry suave con cous cous A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>	<p>06 785 97 37 26</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras A3 I6</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>
<p>09 693 77 30 29</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Pincho de tortilla de patatas con all i oli A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p>10 857 63 39 44</p> <p>Espaguetis integrales boloñesa A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6</p> <p>Bacalao en salsa suave de pimienta A9 A8 I11 I7 I8</p> <p>Guarnición: habas salteadas I6</p> <p>Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>11 591 54 26 29</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8</p> <p>Guarnición: patatas panaderas con queso A9 I11 I7</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>12 613 66 31 22</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Cabeza de lomo rustida al horno en salsa I7 I8 I5 I2</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Musaka de berenjena. Fruta</p>	<p>13 682 94 16 26</p> <p>Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7</p> <p>Hummus de garbanzos con nachos A3 I6</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Ragut de magro con cherry. Fruta</p>
<p>16 723 63 40 33</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>	<p>17 722 89 23 30</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 I8</p> <p>Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Rotti de pavo en salsa de arándanos</p>	<p>18 864 75 42 45</p> <p>Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9</p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8</p> <p>Guarnición: patatas fritas</p> <p>Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Boquerones rebozados con tomate aliñado</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1312 678 1711 933"> </div> <div data-bbox="1711 678 2123 933"> </div> </div>	
<p>23 497 48 15 26</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10</p> <p>Lomo adobado con cebollita pochada I2 I5 I7 I8</p> <p>Guarnición: mazorca de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta</p>	<p>24 561 44 24 32</p> <p>Marmitako de caballa A8 A3 A4 A11 I7 I8</p> <p>Tortilla de calabacín A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Merluza con patatas y espárragos. Fruta</p>	<p>25 778 99 18 34</p> <p>Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso A1 A7 A9 A12 I7 I11</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>26 602 66 31 24</p> <p>Macarrones con atún y tomate A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6</p> <p>Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta</p>	<p>27 799 97 28 32</p> <p>Garbanzos con calabaza I6</p> <p>Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>
<p>30 758 83 32 31</p> <p>Espirales integrales al baffo (tomate, nata, jamón york) A9 A14 A1 A7 A10 I11 I2 I5 I6 I7 I8</p> <p>Salmón a la naranja A8 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p>31 710 69 27 35</p> <p>Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10</p> <p>Revuelto de bacon A7 I7 I11 I2 I8 I5</p> <p>Guarnición: maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>			

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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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



Menú basal - març



02	770 90 36 28
Macarrons integrals a la napolitana	A1 A7 A10 A14 I6
Lluç en salsa verda(oli d'oliva, farina, all i julivert)	A1 A8 I8 I7
Guarnició: pèsols saltats	I6
Fruita de temporada	

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

03	656 63 34 30
Llentilles de l'àvia	A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Truita de tonyina	A7 A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

-Ragut de vedella. Fruita

04	807 109 26 28
Arròs brut mallorquí (magre, xampinyons i carabassa)	I5 I7 I8 I2
Coca de sobrassada, formatge i mel	A1 A3 A6 A9 A10 A14 I7 I11 I2 I5 I6 I8
Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina)	A8 I7 I8
Flam de vainilla	A9 I11 I7

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

05	639 73 25 25
Bollit valencià (creilla, carlota, ceba i batxoqueta)	I6 I10
Daus de gall dindi al curri suau amb cous cous	A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	

-Carxofes i llobarro al forn. Fruita

06	785 97 37 26
Potatge de cigrons amb verdures	A3 I6
Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)	A14 A12 A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Hamburguesa vegetal. Fruita

09	693 77 30 29
Llentilles a la jardinera	A1 A3 I9 I6
Pintxo de truita de creïlles amb all i oli	A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10	857 63 39 44
Espaguetis integrals a la bolonyesa	A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6
Bacallà salsa suau de pimentó	A9 A8 I11 I7 I8
Guarnició: faves saltejades	I6
Iogurt natural	A9 I11 I7

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

11	591 54 26 29
Crema de carbasseta i carlota ECO	
Contraçuixa de pollastre al ximixurri	I5 I7 I8
Guarnició: creïlles forneres amb formatge	A9 I11 I7
Fruita de temporada	

- Torrada d'ou amb avocat. Fruita

12	613 66 31 22
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6
Cap de llom al forn en salsa	I7 I8 I5 I2
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Musaka de albergínia. Fruita

13	682 94 16 26
Arròs del senyoret	A3 A4 A8 A11 I8 I7
Hummus de cigrons amb natxos	A3 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Magre amb cherry. Fruita

16	723 63 40 33
Sopa de fideus	A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Putxero	A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Calamars enfarinats amb xampinyons

17	722 89 23 30
Arròs a la cubana amb ou dur	A7 I7 I8
Abadejo arrebossat cassolà	A1 A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Rotti de gall dindi amb salsa de nabius

18	864 75 42 45
Llentilles amb verdures ECO	A3 A1 I6 I9
Alites de pollastre adobades al forn	A1 A14 I5 I6 I7 I8
Guarnició: creïlles fregides	
Iogurt natural	A9 I11 I7

- Aladroc arrebossats amb tomaca



23	497 48 15 26
Crema bretona (fesols blancs i porros)	A9 I6 I7 I11 I10
Llom adobat amb ceba potxada	I2 I5 I7 I8
Guarnició: panotxa de dacsa	
Fruita de temporada	

- Torrada d'avocat amb regirat de tonyina. Fruita

24	561 44 24 32
Marmitako de verat	A8 A3 A4 A11 I7 I8
Truita de carabasseta	A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

25	778 99 18 34
Arròs al forn (1º)	A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11
Hamburguesa de colflor i formatge	A1 A7 A9 A12 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

26	602 66 31 24
Macarrons amb tomaca i tonyina	A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6
Lluç amb salsa de ceba i tomaca	A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Iogurt artesà valencià	A9 I11 I7

- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita

27	799 97 28 32
Cigrons amb carabassa	I6
Truita francesa amb "pa tumaca integral"	A1 A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	

- Amanida de quinoa. Fruita

30	758 83 32 31
Espirals integrals al baff (tomaca, nata, pernil dolç)	A9 A14 A1 A7 A10 I11 I2 I5 I6 I7 I8
Salmó a la taronja	A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

31	710 69 27 35
Arròs amb fesols i naps	I2 I5 I6 I7 I8 I10
Regirat de bacon	A7 I7 I11 I2 I8 I5
Guarnició: dacsa saltejada	
Fruita de temporada	

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita



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·lusc A5 - Cacaueu 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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sèquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



Menú sin lacteo - marzo



<p>02 770 90 36 28</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A8 I8 I7</p> <p>Guarnición: guisantes salteados I6</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>	<p>03 656 63 34 30</p> <p>Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Ragut de ternera. Fruta</p>	<p>04 807 109 26 28</p> <p>Arròs brut mallorquí (magro, champiñones y calabaza) I5 I7 I8 I2</p> <p>Coca de sobrasada y miel A1 A3 A6 A10 A14</p> <p>Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) A8 I7 I8</p> <p>"Alpro" soja natural A14 A13 A1</p> <p>- Huevos al plato con guisantes. Fruta</p>	<p>05 639 73 25 25</p> <p>Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10</p> <p>Raquet de pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>	<p>06 785 97 37 26</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras A3 I6</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 I3 I6</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Hamburguesa 100% pollo con champiñones al ajillo</p>
<p>09 693 77 30 29</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Pincho de tortilla de patatas con all i oli A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p>10 857 63 39 44</p> <p>Españetets con boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A13 A5 A10</p> <p>Bacalao al horno con pimienta A8</p> <p>Guarnición: habas salteadas I6</p> <p>"Alpro" soja natural A14 A13 A1</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>11 591 54 26 29</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8</p> <p>Guarnición: patatas panaderas (al horno)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>12 613 66 31 22</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Cabeza de lomo rustida al horno en salsa I7 I8 I5 I2</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta</p>	<p>13 682 94 16 26</p> <p>Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7</p> <p>Hummus de garbanzos con nachos A3 I6</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Ragut de magro con cherry. Fruta</p>
<p>16 723 63 40 33</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Cocido completo (sin pelota)</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>	<p>17 722 89 23 30</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 I8</p> <p>Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Rotti de pavo en salsa de arándanos</p>	<p>18 864 75 42 45</p> <p>Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9</p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8</p> <p>Guarnición: patatas fritas</p> <p>"Alpro" soja natural A14 A13 A1</p> <p>Boquerones enharinados caseros (con maicena)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1312 694 1711 917"> </div> <div data-bbox="1711 694 2123 917"> </div> </div>	
<p>23 497 48 15 26</p> <p>Crema Bretona (alubias, puerros) sin lácteos A3</p> <p>Lomo adobado con cebollita pochada I2 I5 I7 I8</p> <p>Guarnición: mazorca de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta</p>	<p>24 561 44 24 32</p> <p>Marmitako de caballa A8 A3 A4 A11 I7 I8</p> <p>Tortilla de calabacín A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Merluza a la marinera con salsa de guisantes</p>	<p>25 778 99 18 34</p> <p>Paella de pollo</p> <p>Hamburguesa de pollo (sin lactosa) A1 A3 A10 A14</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>26 602 66 31 24</p> <p>Macarrones con atún y tomate A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6</p> <p>Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>"Alpro" soja natural A14 A13 A1</p> <p>- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta</p>	<p>27 799 97 28 32</p> <p>Garbanzos con calabaza I6</p> <p>Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>
<p>30 758 83 32 31</p> <p>Espirales integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14</p> <p>Salmón a la naranja A8 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p>31 710 69 27 35</p> <p>Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10 I11</p> <p>Revuelto de bacon A7 I7 I11 I2 I8 I5</p> <p>Guarnición: maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>			

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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano



Menú sense lacti - març



02 770 90 36 28

Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6

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

Guarnició: pèsols saltats I6

Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

03 656 63 34 30

Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Truita de tonyina A7 A8 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Ragut de vedella. Fruita

04 807 109 26 28

Arròs brut mallorquí (magre, xampinyons i carabassa) I5 I7 I8 I2

Coca de sobrassada i mel A1 A3 A6 A10 A14

Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina) A8 I7 I8

"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

05 639 73 25 25

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

Raquet de titot en salsa amb cous cous A1 A10 A14

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

06 785 97 37 26

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Hamburguesa 100% pollastre amb xampinyons

09 693 77 30 29

Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6

Pintxo de truita de creïlles amb all i oli A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 857 63 39 44

Esoquetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A1 A7 A14 A13 A5 A10

Bacallà al forn amb pimentó A8

Guarnició: faves saltejades I6

"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

11 591 54 26 29

Crema de carbasseta i carlota ECO

Contraçuixa de pollastre al ximurri I5 I7 I8

Guarnició: creïlles forneres (al forn)

Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

12 613 66 31 22

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6

Cap de lllom al forn en salsa I7 I8 I5 I2

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

13 682 94 16 26

Arròs del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7

Hummus de cigrons amb natxos A3 I6

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Magre amb cherry. Fruita

16 723 63 40 33

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Olla completa (sense pilota)

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Calamars enfarinats amb xampinyons

17 722 89 23 30

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 I8

Abadejo arrebossat cassolà A1 A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Rotti de gall dindi amb salsa de nabius

18 864 75 42 45

Llentilles amb verdures ECO A3 A1 I6 I9

Alites de pollastre adobades al forn A1 A14 I5 I6 I7 I8

Guarnició: creïlles fregides

"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Aladros enfarinats casolans (amb maizena)



23 497 48 15 26

Crema bretona (fesols blancs i porros) sense lactis A3

Llom adobat amb ceba potxada I2 I5 I7 I8

Guarnició: panotxa de dacsa

Fruita de temporada

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

24 561 44 24 32

Marmitako de verat A8 A3 A4 A11 I7 I8

Truita de carabasseta A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Lluç a la marinera amb salsa de pèsols

25 778 99 18 34

Paella de pollastre

Hamburguesa de pollastre (sense lactosa) A1 A3 A10 A14

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

26 602 66 31 24

Macarrons amb tomaca i tonyina A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6

Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita

27 799 97 28 32

Cigrons amb carabassa I6

Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

- Amanida de quinoa. Fruita

30 758 83 32 31

Espirals integrals amb tomaca i tonyina A8 A1 A7 A10 A14

Salmó a la taronja A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

31 710 69 27 35

Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10

Regirat de bacon A7 I7 I11 I2 I8 I5

Guarnició: dacsa saltejada

Fruita de temporada

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita



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·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sesam 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



Menú Sin Cerdo - marzo



<p>02 770 90 36 28</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A8 I8 I7</p> <p>Guarnición: guisantes salteados I6</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Gratén de patatas, verduras y queso</p>	<p>03 656 63 34 30</p> <p>Lentejas con verduras A1 A3</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Ragut de ternera. Fruta</p>	<p>04 807 109 26 28</p> <p>Paella de pollo</p> <p>Coca de verduras y queso A1 A9</p> <p>Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) A8 I7 I8</p> <p>Flan de vainilla A9 I11 I7</p> <p>- Huevos al plato con guisantes. Fruta</p>	<p>05 639 73 25 25</p> <p>Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10</p> <p>Dados de pavo al curry suave con cous cous A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>	<p>06 785 97 37 26</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras A3 I6</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>
<p>09 693 77 30 29</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Pincho de tortilla de patatas con all i oli A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p>10 857 63 39 44</p> <p>Esoquetis con boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A13 A5 A10</p> <p>Bacalao en salsa suave de pimienta A9 A8 I11 I7 I8</p> <p>Guarnición: habas salteadas I6</p> <p>Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>11 591 54 26 29</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8</p> <p>Guarnición: patatas panaderas con queso A9 I11 I7</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>12 613 66 31 22</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Merluza al horno A8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pastel de patata con soja texturizada</p>	<p>13 682 94 16 26</p> <p>Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7</p> <p>Hummus de garbanzos con nachos A3 I6</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>
<p>16 723 63 40 33</p> <p>Sopa de ave con fideos A1 A7 A10 A14</p> <p>Patata cocida, verduras de cocido y pollo</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>	<p>17 722 89 23 30</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 I8</p> <p>Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Rotti de pavo en salsa de arándanos</p>	<p>18 864 75 42 45</p> <p>Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9</p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8</p> <p>Guarnición: patatas fritas</p> <p>Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Boquerones rebozados con tomate aliñado</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Grupo CAPS Cuidadores</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Grupo CAPS Cuidadores</p> </div> </div>	
<p>23 497 48 15 26</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10</p> <p>Bacalao al horno A8</p> <p>Guarnición: mazorca de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta</p>	<p>24 561 44 24 32</p> <p>Marmitako de caballa A8 A3 A4 A11 I7 I8</p> <p>Tortilla de calabacín A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Merluza con patatas y espárragos. Fruta</p>	<p>25 778 99 18 34</p> <p>Paella de pollo</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso A1 A7 A9 A12 I7 I11</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>26 602 66 31 24</p> <p>Macarrones con atún y tomate A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6</p> <p>Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>Wok vegetal con taquitos de queso fresco</p>	<p>27 799 97 28 32</p> <p>Garbanzos con calabaza I6</p> <p>Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>
<p>30 758 83 32 31</p> <p>Pasta integral con tomate, nata y queso A9 A1 A7 A10 A14</p> <p>Salmón a la naranja A8 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p>31 710 69 27 35</p> <p>Arròs amb fesols i naps vegetal (V)</p> <p>Revuelto de pavo A7</p> <p>Guarnición: maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>			

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 - Altramax A3 - Dioxido de azufre y sulfatos 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

02 770 90 36 28

Macarrons integrals a la napolitana	A1 A7 A10 A14 I6
Lluç en salsa verda(oli d'oliva, farina, all i julivert)	A1 A8 I8 I7
Guarnició: pèsols saltats	I6
Fruita de temporada	

Creïlles gratinades, verdures i formatge

03 656 63 34 30

Llenties amb verdures	A1 A3
Truita de tonyina	A7 A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

-Ragut de vedella. Fruita

04 807 109 26 28

Paella de pollastre	
Coca de verdures i formatge	A1 A9
Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina)	A8 I7 I8
Flam de vainilla	A9 I11 I7

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

05 639 73 25 25

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta)	I6 I10
Daus de gall dindi al curri suau amb cous cous	A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	

-Carxofes i llobarro al forn. Fruita

06 785 97 37 26

Potatge de cigrons amb verdures	A3 I6
Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)	A14 A12 A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Hamburguesa vegetal. Fruita

09 693 77 30 29

Llenties a la jardineria	A1 A3 I9 I6
Pintxo de truita de creïlles amb all i oli	A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

-Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 857 63 39 44

Esoquetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada)	A1 A7 A14 A13 A5 A10
Bacallà salsa suau de pimentó	A9 A8 I11 I7 I8
Guarnició: faves saltejades	I6
Iogurt natural	A9 I11 I7

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

11 591 54 26 29

Crema de carbasseta i carlota ECO	
Contraçuixa de pollastre al ximurri	I5 I7 I8
Guarnició: creïlles forneres amb formatge	A9 I11 I7
Fruita de temporada	

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

12 613 66 31 22

Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6
Lluç al forn	A8
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

Pastís de creïlla amb soja texturitzada

13 682 94 16 26

Arròs del senyoret	A3 A4 A8 A11 I8 I7
Hummus de cigrons amb natxos	A3 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

16 723 63 40 33

Sopa d'au amb fideus	A1 A7 A10 A14
Creïlla i verdures cuites amb pollastre	
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

Calamars enfarinats amb xampinyons

17 722 89 23 30

Arròs a la cubana amb ou dur	A7 I7 I8
Abadejo arrebossat cassolà	A1 A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Rotti de gall dindi amb salsa de nabius

18 864 75 42 45

Llenties amb verdures ECO	A3 A1 I6 I9
Alites de pollastre adobades al forn	A1 A14 I5 I6 I7 I8
Guarnició: creïlles fregides	
Iogurt natural	A9 I11 I7

- Aladroc arrebossats amb tomaca



23 497 48 15 26

Crema bretona (fesols blancs i porros)	A9 I6 I7 I11 I10
Bacallà al forn	A8
Guarnició: panotxa de dacsa	
Fruita de temporada	

-Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

24 561 44 24 32

Marmitako de verat	A8 A3 A4 A11 I7 I8
Truita de carabasseta	A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

25 778 99 18 34

Paella de pollastre	
Hamburguesa de coliflor i formatge	A1 A7 A9 A12 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

26 602 66 31 24

Macarrons amb tomaca i tonyina	A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6
Lluç amb salsa de ceba i tomaca	A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Iogurt artesà valencià	A9 I11 I7

-Wok de vegetals amb daus de formatge fresc

27 799 97 28 32

Cigrons amb carabassa	I6
Truita francesa amb "pa tumaca integral"	A1 A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	

- Amanida de quinoa. Fruita

30 758 83 32 31

Pasta inteorals amb tomaca, nata i formatge	A9 A1 A7 A10 A14
Salmó a la taronja	A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	

-Wok de verdures amb soja text. Fruita

31 710 69 27 35

Arròs amb fesols i naps (V)	
Remenat amb polli	A7
Guarnició: dacsa saltejada	
Fruita de temporada	

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita



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·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sesam 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 ovolectovegetariano I7 - No apto vegano



Menú Sin Carne - marzo



02 770 90 36 28

Macarrones integrales a la napolitana **A1 A7 A10 A14 I6**

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

Guarnición: guisantes salteados **I6**

Fruta de temporada

Gratén de patatas, verduras y queso

03 656 63 34 30

Lentejas con verduras **A1 A3**

Tortilla de atún **A7 A8 I8 I7**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

04 807 109 26 28

Arroz de verduras

Coca de verduras y queso **A1 A9**

Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) **A8 I7 I8**

Flan de vainilla **A9 I11 I7**

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

05 639 73 25 25

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

Cous cous con verduras y garbanzos al curry (V) **A1 A10 A14 A3**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

06 785 97 37 26

Potaje de garbanzos con verduras **A3 I6**

Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) **A14 A12 A1 A13 I6**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

09 693 77 30 29

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

Pincho de tortilla de patatas con alioli **A7 I7**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 857 63 39 44

Esoquetis con boloñesa vegetal (soja texturizada) **A1 A7 A14 A13 A5 A10**

Bacalao en salsa suave de pimienta **A9 A8 I11 I7 I8**

Guarnición: habas salteadas **I6**

Yogur natural **A9 I11 I7**

- Coliflor especiada con atún. Fruta

11 591 54 26 29

Crema de calabacín y zanahoria ECO

Tosta integral de tomate y atún **A1 A8**

Guarnición: patatas panaderas con queso **A9 I11 I7**

Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

12 613 66 31 22

Alubias blancas guisadas con verduras **A3 I10 I6**

Merluza al horno **A8**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

Postel de patata con soja texturizada

13 682 94 16 26

Arroz del senyoret **A3 A4 A8 A11 I8 I7**

Hummus de garbanzos con nachos **A3 I6**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

16 723 63 40 33

Sopa de verduras con fideos **A1 A7 A6**

Garbanzos especiados con dados de boniato (V) **A3**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Calamares enharinados con champiñones

17 722 89 23 30

Arroz a la cubana con huevo duro **A7 I7 I8**

Abadejo enharinado casero **A1 A8 I7 I8**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Rotti de pavo en salsa de arándanos

18 864 75 42 45

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

Merluza a las finas hierbas **A8**

Guarnición: patatas fritas

Yogur natural **A9 I11 I7**

- Boquerones rebozados con tomate aliñado



23 497 48 15 26

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

Bacalao al horno **A8**

Guarnición: mazorca de maíz

Fruta de temporada

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

24 561 44 24 32

Marmitako de caballa **A8 A3 A4 A11 I7 I8**

Tortilla de calabacín **A7 I7**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

25 778 99 18 34

Arroz al horno con garbanzos y verduras **A3**

Hamburguesa de coliflor y queso **A1 A7 A9 A12 I7 I11**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

26 602 66 31 24

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

Merluza en salsa de tomate y cebolla **A8 I7 I8**

Guarnición: ensalada de temporada

Yogur artesano valenciano **A9 I11 I7**

Wok vegetal con taquitos de queso fresco

27 799 97 28 32

Garbanzos con calabaza **I6**

Tortilla francesa con "pan tumaca integral" **A1 A7 I7**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Ensalada de quinoa. Fruta

30 758 83 32 31

Pasta integral con tomate, nata y queso **A9 A1 A7 A10 A14**

Salmón a la naranja **A8 I7 I8**

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

31 710 69 27 35

Arròs amb fesols i naps vegetal (V)

Revuelto de queso **A7 A9**

Guarnición: maíz salteado

Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. 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.



Menú Sin Carne - març



02 770 90 36 28

Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6

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

Guarnició: pèsols saltats I6

Fruita de temporada

Creïlles gratinades, verdures i formatge

03 656 63 34 30

Llenties amb verdures A1 A3

Truita de tonyina A7 A8 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

04 807 109 26 28

Arròs de verdures

Coca de verdures i formatge A1 A9

Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina) A8 I7 I8

Flam de vainilla A9 I11 I7

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

05 639 73 25 25

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

Cuscús amb verdures i cigrons al curry (V) A1 A10 A14 A3

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

-Carxofes i llobarro al forn. Fruita

06 785 97 37 26

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

09 693 77 30 29

Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6

Pintxo de truita de creïlles amb all i oli A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 857 63 39 44

Esoquetis amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A1 A7 A14 A13 A5 A10

Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8

Guarnició: faves saltejades I6

Iogurt natural A9 I11 I7

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

11 591 54 26 29

Crema de carbasseta i carlota ECO

Tosta integral de tomaca i tonyina A1 A8

Guarnició: creïlles forneres amb formatge A9 I11 I7

Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

12 613 66 31 22

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6

Lluç al forn A8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

Pastís de creïlla amb soja texturitzada

13 682 94 16 26

Arròs del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7

Hummus de cigrons amb natxos A3 I6

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

16 723 63 40 33

Sopa de verdures amb fideus A1 A7 A6

Cigrons especiats amb daus de moniato (V) A3

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

Calamars enfarinats amb xampinyons

17 722 89 23 30

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 I8

Abadejo arrebossat cassolà A1 A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Rotti de gall dindí amb salsa de nabius

18 864 75 42 45

Llenties amb verdures ECO A3 A1 I6 I9

Lluç a les fines herbes A8

Guarnició: creïlles fregides

Iogurt natural A9 I11 I7

- Aladrocis arrebossats amb tomaca



23 497 48 15 26

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

Bacallà al forn A8

Guarnició: panotxa de dacsa

Fruita de temporada

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

24 561 44 24 32

Marmitako de verat A8 A3 A4 A11 I7 I8

Truita de carbasseta A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

25 778 99 18 34

Arròs al forn amb cigrons i verdures A3

Hamburguesa de colflor i formatge A1 A7 A9 A12 I7 I11

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

26 602 66 31 24

Macarrons amb tomaca i tonyina A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6

Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

Wok de vegetals amb daus de formatge fresc

27 799 97 28 32

Cigrons amb carbassa I6

Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

- Amanida de quinoa. Fruita

30 758 83 32 31

Pasta integrals amb tomaca, nata i formatge A9 A1 A7 A10 A14

Salmó a la taronja A8 I7 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

31 710 69 27 35

Arròs amb fesols i naps (V)

Remenat de formatge A7 A9

Guarnició: dacsa saltejada

Fruita de temporada

-Carxofes i llobarro al forn. Fruita



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·lusc A5 - Cacaueu A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sesam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

110 - Alubias 111 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolectovegetariano I7 - No apto vegano

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