

Menú basal - febrero

CEIP La Sènia



Grupo CAPS

03 665 57 24 38

Ensalada de verduras de temporada
Puré de verduras
Alitas de pollo adobadas al horno con patatas 18 17 15
Fruta

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta

04 698 89 28 25

Ensalada de verduras de temporada
Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 17 111 16
Bacalao encebollado con zanahoria baby A8 18 17
Fruta

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

05 644 74 24 27

Ensalada con fruta
Potaje de garbanzos con verduras A3 16
Tortilla de berenjena y queso A9 A7 17 111
Fruta

- Coliflor especiada con atún. Fruta

06 820 96 37 32

Ensalada de verduras de temporada
Paella valenciana con alcachofas 15 17 18 16 110
Boquerones enharinados caseros A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 16 18 17
Yogur artesano valenciano A9 111 17

- Sopa de brócoli, entremeses y fruta

07 762 76 35 32

Ensalada con fruta
Fabada A3 A9 A13 A14 15 12 18 17 16 111 110
Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 17 16
Fruta

- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

10 595 48 20 35

Ensalada de verduras de temporada
Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 111 16
Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 18 17 15 111 16 12
Fruta

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

11 729 92 34 26

Ensalada con fruta
Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 16 19
Merluza en salsa verde con chips de boniato A8 18 17
Fruta

- Pollo al ajillo con menestra. Fruta

12 793 88 19 39

Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 111 17
Mac and cheese (Códitos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 111 17 16
Tortilla francesa con ensalada A7 17
Fruta

- Salmón con calabacín. Fruta

13 633 68 25 26

Ensalada con fruta
Crema de alubias con puerro y boniato 110 16
Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 16 15 17 18
Fruta

- Quiche de verduras. Fruta

14 736 77 29 32

Ensalada de verduras de temporada
Arroz al horno A3 A9 A13 12 18 16 17 15 111
Gallo San Pedro a la meunière A8 18 17
Yogur A9 17 111

- Dados de tofu con verduras. Fruta

17 645 57 22 37

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabacín ecológico
Lomo en salsa jardinera con patatas asadas 12 15 18 16 17
Fruta

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

18 720 100 32 21

Ensalada con fruta
Garbanzos con calabaza 16
Panini casero de atún y queso A1 A8 A9 111 17 18
Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

19 674 76 32 27

Ensalada de verduras de temporada
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 15 17 18
Bacalao al limón con judías verdes A8 17 18 16
Fruta

- Crema de verduras con jamón y picatostes

20 870 111 47 27

Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 111 16 17
Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 19 16
Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 111 18 17 15
Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 111 16 17

- Tosta de hummus y mazorca de maíz

21 653 78 21 28

Ensalada con fruta
Fideos a la cazuela de pescado A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 17 18 16
Tortilla campera A7 17
Fruta

- Verduras y salmón al papillote. Fruta

24 764 107 25 25

Ensalada de verduras de temporada
Arroz cuatro delicias casero A7 A14 15 12 17 18 16
Cuadraditos de merluza rebozados A1 A8 A10 A14 17 18 16
Fruta

- Revuelto de puerro con patatas. Fruta

25 693 64 47 26

Ensalada con fruta
Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 18 15 17 12 111 16
Cocido completo A3 A9 A14 12 16 111 17 15 18
Fruta

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

26 672 57 28 37

Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras de invierno con picatostes caseros A1
Hamburguesa 100% pollo con queso y habas salteadas A9 15 17 111 18 16
Fruta

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

27 709 67 31 32

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones integrales A1 A7 A9 A10 A14 111 17 16
Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 17 18
Yogur A9 17 111

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

28 600 69 28 23

Ensalada con fruta
Lentejas a la jardinera A1 A3 19 16
Tortilla de calabacín A7 17
Fruta

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo 2 veces a la semana.

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo

A13 - Frutos de cascara A14 - Soja

Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

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

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

Menú basal - febrer

CEIP La Sènia



Grupo CAPS

03 665 57 24 38

Amanida de verdures de temporada
 Puré de verdures
 Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles
 Fruita

- Bledes amb ou i nous. Fruita

04 698 89 28 25

Amanida de verdures de temporada
 Espaguetis a la carbonara vegetal
 Bacallà amb salsa de ceba amb carlota "baby"
 Fruita

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

05 644 74 24 27

Amanida amb fruita
 Potatge de cigrons amb verdures
 Truita d'albergina i formatge
 Fruita

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

06 820 96 37 32

Amanida de verdures de temporada
 Paella valenciana amb carxofes
 Aljadros enfarinats casolans amb maionesa
 Iogurt artesà valencià

-Sopa de bròcoli, entremesos i fruita

07 762 76 35 32

Amanida amb fruita
 "Fabada"
 Ous a la flamenca amb torrades integrals
 Fruita

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

10 595 48 20 35

Amanida de verdures de temporada
 Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada
 Llonganisses amb salsa de tomata
 Fruita

- Truita d'espínacs i formatge. Fruita

11 729 92 34 26

Amanida amb fruita
 Llentilles ecològiques amb verdures
 Lluc amb salsa verda amb xips de moniato
 Fruita

- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita

12 793 88 19 39

Tempura de verdures
 Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats)
 Truita francesa amb amanida
 Fruita

- Salmó amb carabasseta. Fruita

13 633 68 25 26

Amanida amb fruita
 Crema de fesols amb porro i boniato
 Titot en salsa amb cous cous
 Fruita

- Quiche de verdures. Fruita

14 736 77 29 32

Amanida de verdures de temporada
 Arròs al forn (1º)
 Gallo San Pedro meunière amb samfaina
 Iogurt

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

17 645 57 22 37

Amanida de verdures de temporada
 Crema de carabasseta ecològica
 Llom amb salsa jardineria amb creïlles al forn
 Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

18 720 100 32 21

Amanida amb fruita
 Cigrons amb carabassa
 Panini casolà de tonyina i formatge
 Fruita

Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita

19 674 76 32 27

Amanida de verdures de temporada
 Gaspaxo manxec
 Bacallà a la llima amb fesols tendres
 Fruita

- Crema de verdures amb pernil i crostons

20 870 111 47 27

Amanida índia (mesclum, panses, taronja i formatge)
 Dhal de llentilles (guisat a base de llentilles amb verdures)
 Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau)
 Coca Garam Masala

- Torrada d'hummus, verdures i panotxa de blat de moro

21 653 78 21 28

Amanida amb fruita
 Fideus a la cassola de peix (melós)
 Truita campera
 Fruita

- Verdures i salmó al papillot. Fruita

24 764 107 25 25

Amanida de verdures de temporada
 Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou)
 Quadradets de lluc arrebossats
 Fruita

- Remenat de porro amb creïlles. Fruita

25 693 64 47 26

Amanida amb fruita
 Sopa de fideus
 Olla completa
 Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

26 672 57 28 37

Amanida de verdures de temporada
 Crema de verdures d'hibern amb crostons cassolans
 Hamburguesa 100% pollastre amb formatge i faves saltejades
 Fruita

Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

27 709 67 31 32

Amanida de verdures de temporada
 Macarrons integrals a la napolitana
 Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig)
 Iogurt

- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita

28 600 69 28 23

Amanida amb fruita
 Llentilles a la jardineria
 Truita de carabasseta
 Fruita

- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita

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

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de 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