

Menú basal - mayo



Grupo CAPS

CEIP La Sènia



05 722 74 33 33 Ensalada César con bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2 Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9 Tortilla de calabacín A7 I7 Fruta - Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta	06 558 59 25 25 Ensalada de verduras de temporada Crema de zanahoria con queso crema A9 I11 I7 Muslo de pollo deshuesado a la miel con patatas I5 I8 I7 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	07 871 103 42 31 Ensalada de verduras de temporada Mac and cheese (Códitos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Merluza en salsa verde con guisantes A8 I6 I8 I7 Fruta ecológica - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	08 693 64 47 26 Ensalada con fruta Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Fruta - Dorada con chips de boniato. Fruta	09 677 75 13 36 Gazpacho andaluz A1 Papas aliñás con picos camperos (Con mayonesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6 Pescaito frito A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I8 I7 I11 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7 - Quiche de verduras. Fruta
12 747 98 29 26 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Pizza de atún y queso A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6 Fruta - Tajine de tenera con zanahoria y fruta seca	13 806 93 21 37 Hummus con crudités de verduras I6 Ensalada completa con caballa A8 I8 I7 Lasaña casera A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7 Boloñesa Fruta - Pechuga rellena al horno. Fruta	14 654 73 32 23 Coleslaw A7 I7 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla francesa con milhojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7 Fruta - Wok de verduras, gambas y quinoa. Fruta	15 537 50 24 28 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1 Longanizas 100% pollo frescas a la lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	16 784 87 24 37 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Salmón con crema de manzana A8 I8 I7 Fruta - Huevos al plato con guisantes. Fruta
19 614 65 21 29 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6 Tortilla francesa con "pan tumaca" y jamón serrano A7 A1 I8 I6 I7 I5 I2 Fruta - Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta	20 772 82 34 35 Ensalada con fruta Crema primavera de legumbres A1 I6 I9 Lomo de cerdo en salsa jardinera con patatas duquesa I2 I7 I6 I8 I5 Fruta - Focaccia de caballa y queso	21 1026 105 32 55 Pico rico con nachos (tomate, pepino, aceitunas rodajas) A3 A10 Macarrones integrales A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 a la napolitana Rustidera de bacalao con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I8 I7 Fruta ecológica - Tortilla de ajos tiernos frescos	22 847 108 34 30 Ensalada de verduras de temporada Arroz con camarão A3 A11 A8 I6 I7 I8 Pollo piña boom A3 I5 I7 I8 Tarta Rafaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7 - Ensalada de quinoa. Fruta	23 633 54 32 30 Ensalada con fruta Alubias estofadas con chorizo I8 I7 I5 I2 I6 I10 Tortilla calzone de york y queso A7 A9 I2 I5 I6 I7 I8 I11 Fruta - Pechuga rellena al horno. Fruta
26 703 75 35 29 Ensalada con fruta Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Filete de rape con salsa de tomate y cama de patata A8 A11 I8 I7 Fruta - Ragut de magro con cherry. Fruta	27 558 71 26 19 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales A1 Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I8 I7 I5 Fruta - Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.	28 692 42 20 48 Ensalada del chef con vinagreta de naranja Patatas con bacon y queso A9 I11 I2 I5 I8 I7 Hamburguesa mixta con rodaja tomate A14 A9 I6 I11 I2 I7 I8 I5 Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7 - Migas de coliflor con huevo. Fruta	29 839 99 28 28 Pan horneado con ajo y perejil A1 Ensalada de lazos vegetales (con tomate, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas, jamón york) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6 Boquerones (enharinado casero) con salsa tártara casera A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I7 I8 Fruta - Wok de pollo con verduras. Fruta	30 763 85 33 30 Ensalada con fruta Sopa de fideos ECO A3 A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6 I2 Tortilla de patata y cebolla con pisto A7 I7 Smoothie casero multifruta A9 I11 I7 - Alcachofas y lubina al horno. Fruta

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

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 basal - maig



Grupo CAPS

CEIP La Sènia



05 722 74 33 33 Amanida Cèsar amb bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2 Llentilles ecològiques amb verdures A3 A1 I6 I9 Trita de carabasseta A7 I7 Fruita - Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita	06 558 59 25 25 Amanida de verdures de temporada Crema de carlota amb crema de formatge A9 I11 I7 Cuixa de pollastre desossat rostit a la mel amb creïlles I5 I8 I7 Fruita - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	07 871 103 42 31 Amanida de verdures de temporada Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 I6 I8 I7 Fruita ecològica - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	08 693 64 47 26 Amanida amb fruita Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Fruita - Daurada amb xips de moniato. Fruita	09 677 75 13 36 Gaspaxo andalus A1 Creïlles amanides amb pics camperols (amb maionesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6 Peixets fregits A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I8 I7 I11 Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7 - Quiche de verdures. Fruita
12 747 98 29 26 Amanida amb fruita Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Pizza de tonyina i formatge A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6 Fruita Tajine de vedella amb carlota i fruita seca	13 806 93 21 37 Hummus amb cruditès de verdures I6 Amanida completa amb verat A8 I8 I7 Lasanya cassolana bolonyesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7 Fruita - Pit de pollastre empena al forn. Fruita	14 654 73 32 23 Coleslaw A7 I7 Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6 Trita francesa amb milfulls de tomaca i formatge fresc A7 A9 I11 I7 Fruita - Wok de verdures, gambetes i quinoa. Fruita	15 537 50 24 28 Amanida de verdures de temporada Crema de carabasseta ECO amb crostons integrals cassolans A1 Llonganisses 100% pollastre fresc amb salsa lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	16 784 87 24 37 Amanida de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Salmó amb crema de poma A8 I8 I7 Fruita - Ous al plat amb pèsols. Fruita
19 614 65 21 29 Amanida de verdures de temporada Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6 Trita francesa amb "pa tumaca" i pernil salat A7 A1 I8 I6 I7 I5 I2 Fruita - Gaspaxo andalus i gall dindi a la planxa. Fruita	20 772 82 34 35 Amanida amb fruita Crema primavera de llegums A1 I6 I9 Llom de porc amb salsa jardineria amb creïlles duquessa I2 I7 I6 I8 I5 Fruita Focaccia de verat i formatge	21 1026 105 32 55 Pic ric amb natxos (tomaca, cogombre, olives rodanxes) A3 A10 Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Bacallà rostit amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I8 I7 Fruita ecològica Trita d'alls tendres frescos	22 847 108 34 30 Amanida de verdures de temporada Arròs amb camarons A3 A11 A8 I6 I7 I8 Pollastre pinya boom A3 I5 I7 I8 Tarta Rafaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7 - Amanida de quinoa. Fruita	23 633 54 32 30 Amanida amb fruita Fesols estofats amb xoriço I8 I7 I5 I2 I6 I10 Trita calzone de pernil dolç i formatge A7 A9 I2 I5 I6 I7 I8 I11 Fruita - Pit de pollastre empena al forn. Fruita
26 703 75 35 29 Amanida amb fruita Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Filet de rap amb salsa de tomaca i lilit de creïlla A8 A11 I8 I7 Fruita - Magre amb cherry. Fruita	27 558 71 26 19 Amanida de verdures de temporada Crema de verdures de temporada amb crostons cassolans integrals A1 Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 I11 I8 I7 I5 Fruita - Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.	28 692 42 20 48 Amanida del xef amb vinagreta de taronja Creïlles amb bacon amb formatge A9 I11 I2 I5 I8 I7 Hamburguesa mixta amb rodanxa de tomaca A14 A9 I6 I11 I2 I7 I8 I5 Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7 - Molles de coliflor amb ous. Fruita	29 839 99 28 28 Torrada de pa amb all i julivert A1 Amanida llaços vegetals (amb tomaca, ceba, carlota, dacs, olives, pernil dolç) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6 Seitons (enfarinat casolà) amb salsa tàrtara casolana A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I7 I8 Fruita - Wok de pollastre amb verdures. Fruita	30 763 85 33 30 Amanida amb fruita Sopa de fideus ECO amb cigrons A3 A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6 I2 Trita de creïlla i ceba amb samfaina A7 I7 Batut cassolà multifruita A9 I11 I7 -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 - 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