



<p><b>13</b> 716 76 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p><b>14</b> 692 73 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales con salsa de calabaza A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6</p> <p>gratinados I11 I6</p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>15</b> 625 67 25 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa juliana con fideos A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>16</b> 667 62 28 32</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6</p> <p>Tortilla francesa con milhojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>17</b> 768 93 16 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Nuggets de pollo A1 A14 A10 I5 I6 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con cherry. Fruta</p>
<p><b>20</b> 657 76 27 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Tallarines Fruitti di Mare A3 A4 A8 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8</p> <p>Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Patatas rellenas gratinadas. Fruta</p>	<p><b>21</b> 738 69 18 42</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Cordon Bleu con patatas A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p><b>22</b> 695 64 48 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Merluza en salsa mery con champiñones A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>	<p><b>23</b> 1132 115 40 56</p> <p>Baba Ganoush con nachos A9 I11</p> <p>Koshari A1 A7 A14 A10 I6 I9</p> <p>Fateh de pollo (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7</p> <p>Natillas A9 I11 I7</p> <p>- Pescado con chips de verduras. Fruta</p>	<p><b>24</b> 833 98 25 37</p> <p>Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11</p> <p>Ensalada completa con atún A8 I8 I7</p> <p>Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p><b>27</b> 675 76 27 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas y coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p>Revuelto de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p><b>28</b> 609 45 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta</p>	<p><b>29</b> 581 68 15 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza con picatostes caseros A1</p> <p>Lomo adobado con mazorca de maíz I2 I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p><b>30</b> 666 93 25 18</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>31</b> 693 85 38 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con boniato. 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 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



<p><b>07</b> <span>🌿 676 🍷 94 🍷 20 🍷 24</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo/soja/mostaza) a la napolitana <b>A9</b></p> <p>Bacalao enharinado casero con maicena (sin gluten) <b>A8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta</p>	<p><b>08</b> <span>🌿 639 🍷 70 🍷 22 🍷 28</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Olleta alicantina sin gluten (sin lentejas)</p> <p>Tortilla de patatas con pisto <b>A7 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Menestra con ajitos y lomo. Fruta</p>	<p><b>09</b> <span>🌿 632 🍷 65 🍷 28 🍷 30</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno</p> <p>Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) <b>A9 I11 I7 I5 I8</b></p> <p>Yogur artesano valenciano <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>10</b> <span>🌿 694 🍷 85 🍷 20 🍷 29</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta</p>	
<p><b>13</b> <span>🌿 716 🍷 76 🍷 27 🍷 33</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Albóndigas vegetales en salsa <b>A3 A14 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p><b>14</b> <span>🌿 692 🍷 73 🍷 29 🍷 31</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Españolitas (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de calabaza gratinados <b>A9</b></p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>15</b> <span>🌿 625 🍷 67 🍷 25 🍷 28</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa iuliana (fideos sin gluten/huevo/mostaza/soja) <b>A6</b></p> <p>Pollo asado a la miel con patatas <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>16</b> <span>🌿 667 🍷 62 🍷 28 🍷 32</span></p> <p>Hummus con pan sin gluten <b>A3</b></p> <p>Guisado de patata, verdura y ternera <b>A3 I5 I7 I8 I11 I6</b></p> <p>Tortilla francesa con milhojas de tomate y queso fresco <b>A7 A9 I11 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>17</b> <span>🌿 768 🍷 93 🍷 16 🍷 36</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro <b>A7 I7</b></p> <p>Lágrimas de pollo caseras (maicena)</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con cherry. Fruta</p>
<p><b>20</b> <span>🌿 657 🍷 76 🍷 27 🍷 27</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Españolitas (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con atún y tomate <b>A8</b></p> <p>Tortilla francesa con rollito de pavo <b>A7 I7 I6 I8 I5</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Patatas rellenas gratinadas. Fruta</p>	<p><b>21</b> <span>🌿 738 🍷 69 🍷 18 🍷 42</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Lágrimas de pollo caseras (maicena) con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p><b>22</b> <span>🌿 695 🍷 64 🍷 48 🍷 27</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de magro <b>A3</b></p> <p>Merluza en salsa mery con champiñones <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>	<p><b>23</b> <span>🌿 1132 🍷 115 🍷 40 🍷 56</span></p> <p>Baba Ganoush con nachos <b>A9 I11</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fateh de pollo (en salsa) <b>A9 I5 I11 I8 I7</b></p> <p>Natillas <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Pescado con chips de verduras. Fruta</p>	<p><b>24</b> <span>🌿 833 🍷 98 🍷 25 🍷 37</span></p> <p>Montadito (sin gluten) de queso <b>A9</b></p> <p>Ensalada completa con atún <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la boloñesa gratinados <b>A3 A9 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p><b>27</b> <span>🌿 675 🍷 76 🍷 27 🍷 29</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas y coliflor <b>A4 A3 A8 A11 I7 I8</b></p> <p>Revuelto de bacon <b>A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p><b>28</b> <span>🌿 609 🍷 45 🍷 30 🍷 33</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos (sin gluten/huevo) con garbanzos</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes <b>A8 I6 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Tortilla paisana con ramilletes de coliflor crunchy</p>	<p><b>29</b> <span>🌿 581 🍷 68 🍷 15 🍷 27</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo adobado con mazorca de maíz <b>I2 I5 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>Wok de pollo sin salsa de soja</p>	<p><b>30</b> <span>🌿 666 🍷 93 🍷 25 🍷 18</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras <b>A3 I10 I6</b></p> <p>Pizza (sin gluten) de jamón york y queso <b>A9 A14</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>31</b> <span>🌿 693 🍷 85 🍷 38 🍷 20</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Españolitas (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de verduras</p> <p>Tortilla de atún <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con boniato. 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 dos veces por semana

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevo 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



<p><b>07</b> 676 94 20 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Caracolas a la napolitana (Sin queso)</b> A1 A7 A10 A14</p> <p><b>Bacalao enharinado casero</b> A8 A1 A10 A14</p> <p>Fruta</p> <p><b>Dados de pollo con arroz de coliflor</b></p>	<p><b>08</b> 639 70 22 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10</p> <p>Tortilla de patatas con pisto A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Menestra con ajitos y lomo. Fruta</b></p>	<p><b>09</b> 632 65 28 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno</p> <p><b>Pavo en salsa de verduras con noddles</b></p> <p><b>"Alpro" soja natural</b> A14 A13 A1</p> <p><b>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</b></p>	<p><b>10</b> 694 85 20 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta</b></p>	
<p><b>13</b> 716 76 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</b></p>	<p><b>14</b> 692 73 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Ensaquetis con salsa de calabaza (sin lácteos)</b></p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Pavo con col al pimentón. Fruta</b></p>	<p><b>15</b> 625 67 25 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa juliana con fideos A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Coliflor especiada con atún. Fruta</b></p>	<p><b>16</b> 667 62 28 32</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6</p> <p><b>Tortilla francesa con tomate natural</b> A7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</b></p>	<p><b>17</b> 768 93 16 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Nuggets de pollo A1 A14 A10 I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Ragut de magro con cherry. Fruta</b></p>
<p><b>20</b> 657 76 27 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Tallarines A3 A4 A8 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8</p> <p>Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p><b>Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)</b></p>	<p><b>21</b> 738 69 18 42</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p><b>Lágrimas de pollo caseras (maicena) con patatas</b></p> <p>Fruta</p> <p><b>Tortilla de berenjena</b></p>	<p><b>22</b> 695 64 48 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Merluza en salsa mery con champiñones A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</b></p>	<p><b>23</b> 1132 115 40 56</p> <p><b>Baba Ganoush con pan</b></p> <p>Koshari A1 A7 A14 A10 I6 I9</p> <p><b>Jamonicos de pollo con pisto</b></p> <p><b>"Alpro" soja natural</b> A14 A13 A1</p> <p><b>- Pescado con chips de verduras. Fruta</b></p>	<p><b>24</b> 833 98 25 37</p> <p><b>Montadito de pavo</b> A1</p> <p>Ensalada completa con atún A8 I8 I7</p> <p><b>Lasaña casera de pollo (sin lácteos)</b> A1 A7 A14</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</b></p>
<p><b>27</b> 675 76 27 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas y coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p><b>Revuelto de pavo</b> A7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Pavo asado con piña. Fruta</b></p>	<p><b>28</b> 609 45 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta</b></p>	<p><b>29</b> 581 68 15 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza con picatostes caseros A1</p> <p>Lomo adobado con mazorca de maíz I2 I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Wok de verduras con soja text. Fruta</b></p>	<p><b>30</b> 666 93 25 18</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p><b>Pizza de fiambre de pavo y tomate (Sin queso)</b> A1</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</b></p>	<p><b>31</b> 693 85 38 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Alas de pollo con boniato. Fruta</b></p>

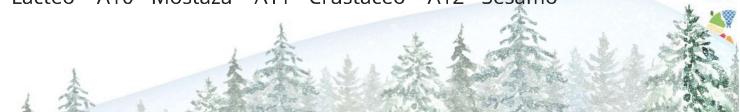
La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana

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





<p><b>07</b> 676 94 20 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Caracolas a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Filete de bacalao empanado A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta</p>	<p><b>08</b> 639 70 22 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10</p> <p>Tortilla de patatas con pisto A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Menestra con ajitos y lomo. Fruta</p>	<p><b>09</b> 632 65 28 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno</p> <p>Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) A9 I11 I7 I5 I8</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>10</b> 694 85 20 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta</p>	
<p><b>13</b> 716 76 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruta</p> <p>Hervido valenciano con huevo</p>	<p><b>14</b> 692 73 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales con salsa de calabaza A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>15</b> 625 67 25 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa juliana con fideos A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>16</b> 667 62 28 32</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6</p> <p>Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>17</b> 768 93 16 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Nuggets de pollo A1 A14 A10 I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con cherry. Fruta</p>
<p><b>20</b> 657 76 27 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Tallarines Frutti di Mare A3 A4 A8 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8</p> <p>Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Patatas rellenas gratinadas. Fruta</p>	<p><b>21</b> 738 69 18 42</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Cordon Bleu con patatas A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p><b>22</b> 695 64 48 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Merluza en salsa mery con champiñones A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>	<p><b>23</b> 1132 115 40 56</p> <p>Baba Ganoush con nachos A9 I11</p> <p>Koshari A1 A7 A14 A10 I6 I9</p> <p>Fateh de pollo (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7</p> <p>Natillas A9 I11 I7</p> <p>- Pescado con chips de verduras. Fruta</p>	<p><b>24</b> 833 98 25 37</p> <p>Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11</p> <p>Ensalada completa con atún A8 I8 I7</p> <p>Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p><b>27</b> 675 76 27 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas y coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p>Revuelto de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p><b>28</b> 609 45 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta</p>	<p><b>29</b> 581 68 15 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza con picatostes caseros A1</p> <p>Lomo adobado con mazorca de maíz I2 I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok vegetal con taquitos de tofu</p>	<p><b>30</b> 666 93 25 18</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>31</b> 693 85 38 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Esnaquetis (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de verduras</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con boniato. 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 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



<p><b>13</b> 716 76 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Acelgas rehogadas con ajo</b></p>	<p><b>14</b> 692 73 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Españolitas (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de calabaza gratinados A9</p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Pavo con col al pimentón. Fruta</b></p>	<p><b>15</b> 625 67 25 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa iuliana (fideos sin gluten/huevo/mostaza/soja) A6</p> <p>Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Coliflor especiada con atún. Fruta</b></p>	<p><b>16</b> 667 62 28 32</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6</p> <p>Tosta de tomate y queso fresco A9 A1</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Crema de coliflor y manzana</b></p>	<p><b>17</b> 768 93 16 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Nuggets de pollo A1 A14 A10 I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Ragut de magro con cherry. Fruta</b></p>
<p><b>20</b> 657 76 27 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Españolitas (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con atún y tomate A8</p> <p>Lomo adobado con queso A9 A14</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Patatas rellenas gratinadas. Fruta</b></p>	<p><b>21</b> 738 69 18 42</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Cordon Bleu con patatas A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Ragut de magro con verduras</b></p>	<p><b>22</b> 695 64 48 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Merluza en salsa mery con champiñones A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</b></p>	<p><b>23</b> 1132 115 40 56</p> <p>Baba Ganoush con nachos A9 I11</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fateh de pollo (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7</p> <p>Natillas A9 I11 I7</p> <p><b>- Pescado con chips de verduras. Fruta</b></p>	<p><b>24</b> 833 98 25 37</p> <p>Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11</p> <p>Ensalada completa con atún A8 I8 I7</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la boloñesa gratinados A3 A9 A14</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Bacalao con verduras. Fruta</b></p>
<p><b>27</b> 675 76 27 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas y coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p>Pechuga de pollo a las finas hierbas</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Pavo asado con piña. Fruta</b></p>	<p><b>28</b> 609 45 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos (sin gluten/huevo) con garbanzos</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Tosta de tomate y atún</b></p>	<p><b>29</b> 581 68 15 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza con picatostes caseros A1</p> <p>Lomo adobado con mazorca de maíz I2 I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Wok de verduras con soja text. Fruta</b></p>	<p><b>30</b> 666 93 25 18</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</b></p>	<p><b>31</b> 693 85 38 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Rodaja de tomate con atún A8</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Alas de pollo con boniato. Fruta</b></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 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

CEIP CARRASQUER

ENERO 2025

SIN HUEVO + LACTOSA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
<b>FESTIVO</b>	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Pasta (sin gluten/huevo) con tomate	Olleta alicantina (lentejas, alubias, arroz y verduras de temporada)	Crema de verduras de invierno	Paella de otoño con verduras y champiñones
	Bacalao enharinado casero	Lomo con pisto	Dados de pavo en salsa (sin lácteos) con noddles (fideos de arroz)	Magro en salsa de cebolla y zanahoria
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Alrpo soja natural	Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón	Ensalada
Lentejas a la jardinera	<b>Pasta (sin gluten/huevo)</b> con salsa de calabaza/verduras (sin lácteos)	Sopa juliana con fideos (sin gluten/huevo)	Guisado de patata, verdura y <b>ternera</b>	Arroz con tomate
Albóndigas vegetales ( <b>nuevo producto</b> ) en salsa	Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada	Pollo asado a la miel con patatas	Tosta de tomate y atún	Nuggets de pollo
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
20	21	22	<b>JORNADA EGIPTO</b>	23
Ensalada	Ensalada	Ensalada	<b>Baba Ganoush con pan</b>	Montadito de pavo
Pasta (sin gluten/huevo) con atún y tomate	Crema de calabacín y zanahoria <b>ECO</b>	Lentejas de la abuela	<b>Arroz con verduras</b>	Ensalada completa con atún
Lomo adobado	Lágrimas de pollo caseras con patatas	Merluza en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones	<b>Jamonicitos de pollo con pisto</b>	Pasta (sin gluten/huevo) con boloñesa de pollo (sin lácteos)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Alrpo soja natural	Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Arroz con sepietas y coliflor ( <b>nueva receta</b> )	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) con garbanzos	Crema de calabaza con picatostes caseros	Alubias blancas guisadas con verduras	<b>Espaguetis ecológicos</b> con boloñesa vegetal (soja text.)
Pechuga de pollo a las finas hierbas	Merluza en salsa de tomate con judías verdes	Lomo adobado con mazorca de maíz	Pizza de pavo y tomate	Rodajas de tomate con atún
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



<p><b>13</b> 716 76 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</b></p>	<p><b>07</b> 676 94 20 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Caracolas a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Hamburguesa de verduras A3 A1</p> <p>Fruta</p> <p><b>Crema de coliflor y manzana</b></p>	<p><b>08</b> 639 70 22 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10</p> <p>Tortilla de patatas con pisto A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p><b>Menestra de verduras rehogadas</b></p>	<p><b>09</b> 632 65 28 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno</p> <p>Hamburguesa de falafel A1 A3 A4 A6 A8 A9 A11 A13 A14</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p><b>Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)</b></p>	<p><b>10</b> 694 85 20 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Huevo relleno (yema y tomate frito) A7</p> <p>Fruta</p> <p><b>Crema de guisantes , puerro y alubias</b></p>
<p><b>20</b> 657 76 27 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Tallarines con boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A12 A13</p> <p>Tortilla francesa con queso A9 A7</p> <p>Fruta</p> <p><b>Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)</b></p>	<p><b>14</b> 692 73 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Soia texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A14 A1 A12 A13</p> <p>Fruta</p> <p><b>Coca de verduras y queso</b></p>	<p><b>15</b> 625 67 25 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa juliana con fideos A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Salchichas veganas con patatas</p> <p>Fruta</p> <p><b>Albóndigas veganas en salsa con arroz blanco (V)</b></p>	<p><b>16</b> 667 62 28 32</p> <p>Humus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada A3</p> <p>Tortilla francesa con milhojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</b></p>	<p><b>17</b> 768 93 16 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Bastones de verduras en tempura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14</p> <p>Fruta</p> <p><b>Hervido de invierno</b></p>
<p><b>27</b> 675 76 27 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Tortilla de guisantes A7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Ensalada de quinoa. Fruta</b></p>	<p><b>28</b> 609 45 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de verduras con legumbres A1 A7 A3</p> <p>ludías verdes salteadas con cebolla y tomate</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta</b></p>	<p><b>22</b> 695 64 48 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con verduras A1 A3</p> <p>Revuelto de champiñones y queso A9 A7</p> <p>Fruta</p> <p><b>Brocheta de verduras (V)</b></p>	<p><b>23</b> 1132 115 40 56</p> <p>Baba Ganoush con nachos A9 I11</p> <p>Koshari A1 A7 A14 A10 I6 I9</p> <p>Albóndigas veganas en salsa (V) A1</p> <p>Natillas A9 I11 I7</p> <p><b>Humus de aguacate con bastones de boniato</b></p>	<p><b>24</b> 833 98 25 37</p> <p>Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11</p> <p>Ensalada completa con huevo A7</p> <p>Lasaña vegetal A1 A7 A9</p> <p>Fruta</p> <p><b>Pad Thai de noodles de arroz con verduras y soja</b></p>
<p><b>29</b> 581 68 15 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza con picatostes caseros A1</p> <p>Tortilla francesa con mazorca de maíz A7</p> <p>Fruta</p> <p><b>- Wok de verduras con soja text. Fruta</b></p>	<p><b>31</b> 693 85 38 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Tortilla de queso A9 A7</p> <p>Fruta</p> <p><b>Humus de aguacate con bastones de boniato</b></p>	<p><b>30</b> 666 93 25 18</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Pizza de verduras A1</p> <p>Fruta</p> <p><b>Hamburguesa de falafel</b></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 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



<p><b>13</b> 716 76 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p><b>07</b> 676 94 20 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Caracolas a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Filete de bacalao empanado A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p>	<p><b>08</b> 639 70 22 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10</p> <p>Tortilla de patatas con pisto A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra de verdura salteada con gambitas</p>	<p><b>09</b> 632 65 28 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno</p> <p>Merluza en salsa de curry A9 A8</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>10</b> 694 85 20 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta</p>
<p><b>20</b> 657 76 27 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Tallarines A3 A4 A8 A11 A1 A7</p> <p>Frutti di Mare A10 A14 I6 I7 I8</p> <p>Tortilla francesa con queso A9 A7</p> <p>Fruta</p> <p>Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)</p>	<p><b>14</b> 692 73 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales con salsa de calabaza A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p><b>15</b> 625 67 25 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa juliana con fideos A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Bacalao al horno con patatas A8</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>16</b> 667 62 28 32</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada A3</p> <p>Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>17</b> 768 93 16 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Varitas de merluza A1 A4 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A14</p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>
<p><b>27</b> 675 76 27 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas y coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p>Tortilla de guisantes A7</p> <p>Fruta</p> <p>- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta</p>	<p><b>21</b> 738 69 18 42</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Hamburguesa de verduras A3 A1</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p><b>22</b> 695 64 48 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con verduras A1 A3</p> <p>Merluza en salsa mery con champiñones A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>Brocheta de verduras (V)</p>	<p><b>23</b> 1132 115 40 56</p> <p>Baba Ganoush con nachos A9 I11</p> <p>Koshari A1 A7 A14 A10 I6 I9</p> <p>Merluza al horno con pisto A8</p> <p>Natillas A9 I11 I7</p> <p>- Pescado con chips de verduras. Fruta</p>	<p><b>24</b> 833 98 25 37</p> <p>Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11</p> <p>Ensalada completa con atún A8 I8 I7</p> <p>Lasaña vegetal A1 A7 A9</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p><b>28</b> 609 45 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de verduras con legumbres A1 A7 A3</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta</p>	<p><b>29</b> 581 68 15 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza con picatostes caseros A1</p> <p>Tortilla francesa con mazorca de maíz A7</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p><b>30</b> 666 93 25 18</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Pizza de atún y queso A1 A8 A9</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>31</b> 693 85 38 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>Tortilla francesa con bastones de boniato</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 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





<p><b>07</b> 676 94 20 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Caracolas a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Filete de bacalao empanado A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>Dados de pollo con arroz de coliflor</p>	<p><b>08</b> 639 70 22 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10</p> <p>Tortilla de patatas con pisto A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra de verdura salteada con gambitas</p>	<p><b>09</b> 632 65 28 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno</p> <p>Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) A9 I11 I7 I5 I8</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>10</b> 694 85 20 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta</p>	
<p><b>13</b> 716 76 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p><b>14</b> 692 73 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales con salsa de calabaza A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>15</b> 625 67 25 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa juliana con fideos A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>16</b> 667 62 28 32</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6</p> <p>Tortilla francesa con milhojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>17</b> 768 93 16 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Nuggets de pollo A1 A14 A10 I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>
<p><b>20</b> 657 76 27 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Tallarines A3 A4 A8 A11 A1 A7 Frutti di Mare A10 A14 I6 I7 I8</p> <p>Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)</p>	<p><b>21</b> 738 69 18 42</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Cordon Bleu con patatas A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p><b>22</b> 695 64 48 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con verduras A1 A3</p> <p>Merluza en salsa mery con champiñones A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>	<p><b>23</b> 1132 115 40 56</p> <p>Baba Ganoush con nachos A9 I11</p> <p>Koshari A1 A7 A14 A10 I6 I9</p> <p>Fateh de pollo (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7</p> <p>Natillas A9 I11 I7</p> <p>- Pescado con chips de verduras. Fruta</p>	<p><b>24</b> 833 98 25 37</p> <p>Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11</p> <p>Ensalada completa con atún A8 I8 I7</p> <p>Lasaña casera de pollo A9 A1 A7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p><b>27</b> 675 76 27 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas y coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p>Revuelto de pavo A7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p><b>28</b> 609 45 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta</p>	<p><b>29</b> 581 68 15 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza con picatostes caseros A1</p> <p>Pollo al horno con mazorca de maíz</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p><b>30</b> 666 93 25 18</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Pizza de atún y queso A1 A8 A9</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>31</b> 693 85 38 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con boniato. 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 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