

Menú basal - octubre

CEIP Ausiàs March (Paiporta)

Grupo CAPS



<p>01 717 90 30 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9</p> <p>Huevos a la flamenca A7 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta</p>	<p>02 596 62 23 28</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Crema de cebolla y zanahoria ECO, patata y picatostes caseros A1</p> <p>Gallo San Pedro con pisto A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p>03 718 83 30 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fabada A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11</p> <p>Pizza margarita (masa artesana) A9 A1 A14 I6 I7 I11</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p>04 711 87 34 24</p> <p>Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 I8 I7</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Jamón york A9 A14 I5 I8 I2 I7 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>
<p>07 601 53 19 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Tortilla de queso con tomate grillé A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p>08 820 121 24 26</p> <p>Chips de verduras con guacamole</p> <p>Arroz al horno A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Tosta de tomate y atún A1 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>	<p>10 784 86 35 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</p> <p>Merluza a la andaluza (casera) con salteado thai A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta</p>	<p>11 694 72 29 27</p> <p>Coleslaw A7 I7</p> <p>Crema de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pollo al curry con cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>
<p>14 711 84 19 33</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Espaguetis Frutti di Mare A1 A7 A3 A4 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6</p> <p>Croquetas de pollo de la abuela A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I5 I11 I8 I7 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Salteado de guisantes con bacon. Fruta</p>	<p>15 561 53 15 31</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata con rollito de pavo A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p>16 673 75 38 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9</p> <p>Pollo asado a la miel con pimiento italiano I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema y panini de jamón con queso. Fruta</p>	<p>17 828 64 34 48</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10</p> <p>Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7</p> <p>Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>
<p>21 716 80 21 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>Revuelto de champiñones y pavo A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Berenjena rellena. Fruta</p>	<p>22 601 46 28 33</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A3 A1 A7 I7 I5 I8 I6</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A4 A8 A11 I7 I6 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p>23 623 57 23 33</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Hamburguesa 100% pollo con patatas I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>24 695 63 32 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas A3 A4 A8 A11 I8 I7</p> <p>Huevos bellavista A7 A8 I8 I7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>
<p>28 731 74 25 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Hervido valenciano I6</p> <p>Alitas de pollo con salsa barbaoca casera y mazorca de maíz A1 A14 I6 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta</p>	<p>29 715 79 27 32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Garbanzos con espinacas A3 I6</p> <p>Tortilla de calabacín con "pan tumaca casera y mazorca de maíz" A7 A1 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p>30 670 80 26 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso A1 A9 I7 I11</p> <p>Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>31 823 81 26 43</p> <p>Cementerio de hummus con nachos A9 I6 I11</p> <p>Crema de remolacha con telarañas A9 I11 I7</p> <p>Sajchichas momificadas A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Pócima de yogur con macedonia de frutas A9 I7 I11</p> <p>Pizza casera capresse</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

Menú basal - octubre

CEIP Ausiàs March (Paiporta)



Grupo CAPS



<p>01 717 90 30 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb carabassa i arròs integral A1 I6 I9</p> <p>Ous a la flamenca A7 I6 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita</p>	<p>02 596 62 23 28</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de ceba i carlota ECO, creilla i crostons casolans A1</p> <p>Gall Sant Pere amb sanfaina A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita</p>	<p>03 718 83 30 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>"Fabada" A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11</p> <p>Pizza margarita (massa artesana) A9 A1 A14 I6 I7 I11</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p>04 711 87 34 24</p> <p>Amanida completa amb ou i tonyina A8 A7 I8 I7</p> <p>Paella de tardor amb verdures i xampinyons</p> <p>Pernil dolç A9 A14 I5 I8 I2 I7 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	
<p>07 601 53 19 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Truita de formatge amb tomaca grillé A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p>	<p>08 820 121 24 26</p> <p>Chips de verdures amb guacamole</p> <p>Arròs al forn A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Tosta de tomaca natural i tonyina A1 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>		<p>10 784 86 35 31</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</p> <p>Lluç a l'andalusa (casolana) amb saltat thai A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p>11 694 72 29 27</p> <p>Coleslaw A7 I7</p> <p>Crema de llegums i verdures A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pollastre al curri amb cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p>
<p>14 711 84 19 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Espaguetis Fruiti di Mare A1 A7 A3 A4 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6</p> <p>Croquetes de pollastres de la iaia A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I5 I11 I8 I7 I2</p> <p>Fruita</p> <p>-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita</p>	<p>15 561 53 15 31</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla amb rotllet de titot A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	<p>16 673 75 38 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb verdures A1 A3 I6 I9</p> <p>Pollastre rostit a la mel amb pebrots italià I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita</p>	<p>17 828 64 34 48</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10</p> <p>Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7</p> <p>Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	<p>18 828 97 24 37</p> <p>Formatge d'untar amb pics campers A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11</p> <p>Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7</p> <p>Lasanya cassolana bolonyesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>
<p>21 716 80 21 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis amb salsa de carbassa gratinats A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>Remenat de xampinyons i gall dindi A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Albergínia farcida. Fruita</p>	<p>22 601 46 28 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A3 A1 A7 I7 I5 I8 I6</p> <p>Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A4 A8 A11 I7 I6 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p>23 623 57 23 33</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO</p> <p>Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p>24 695 63 32 24</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs amb sepietes A3 A4 A8 A11 I8 I7</p> <p>Ous bellavista A7 A8 I8 I7</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p>25 680 74 29 30</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6</p> <p>Escalop de porc empanat A1 I5 I2 I6 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p>28 731 74 25 36</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Bullit valencià I6</p> <p>Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana i panotxa de blat de moro A1 A14 I6 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita</p>	<p>29 715 79 27 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Cigrons amb espinacs A3 I6</p> <p>Truita de carbassó amb "pa tumaca integral" A7 A1 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb tomaques cherry. Fruita</p>	<p>30 670 80 26 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge A1 A9 I7 I11</p> <p>Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p>31 823 81 26 43</p> <p>Cemeneteri d'humus amb natxos A9 I6 I11</p> <p>Crema de remolatxa amb teranyines A9 I11 I7</p> <p>Salsibxes momificades A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Pocima de iogurt amb macedònia de fruites A9 I7 I11</p> <p>Pizza casera capresse</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 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc 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 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