

01 627 66 24 28

Macarrones integrales con pesto de calabacín A1 A7 A10 A14 A9 I6 I11 I7
Tortilla de atún A7 A8 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Mini pizzas de berenjenas. Fruta

02 844 69 39 44

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) I6 I10
Escalope de lomo cinto empanado casero A14 A1 A7 A10 I2 I6 I5 I8 I7
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

03 807 106 32 26

Arroz a la hortelana
Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Smoothie casero de fresas A9 I11 I7

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

04 620 56 31 30

Vichysoise con picatostes integrales A9 A1 I11 I7
Jamoncitos de pollo en salsa de melocotón I5 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

05 717 55 36 39

Gratén de patata, calabacín y zanahoria A9 I11 I7
Salmón en salsa mery A8 I8 I7
Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6
Fruta ECO

- Sopa de fideos y pollo asado. Fruta

08 833 87 39 37

Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9
Alitas de pollo adobadas al horno con mazorca de maíz I5 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

09 732 68 24 39

Arroz "empedrao" (arroz con alubias blancas) I6 I10
Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 I7
Guarnición: tomate pelado y aceitunas negras
Leche fresquita con canela y limón A9 I11 I7

- Pavo asado con piña. Fruta

10 776 60 29 49

Crema de verduras de temporada
Merluza con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8
Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla)
Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

11 816 107 23 31

Espirales integrales con tomate A1 A7 A10 A14 I6
Pastel de patata y verdura con harina de garbanzo (Schiacciata) I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Bacalao al horno con ensalada. Fruta

12 616 59 19 32

Ensalada de patata estilo griego (patata, aceitunas negras, tomate, pepino, salsa de yogur) A9 I11 I7
Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I6 I7
Guarnición: guisantes salteados I6
Fruta ECO

- Salmón con verduras. Fruta

15 584 57 26 24

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I7 I11 I10 I6
Dados de pavo al curry suave A9 I11 I7 I5 I8
Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 I6
Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

16 645 82 27 22

Arroz integral con tomate
Boquerones enharinados caseros A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8
Guarnición: ensalada con edamames A14 I6
Fruta de temporada

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

17 663 88 17 25

Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 I8 I7 I6
Hummus de alubias y pimiento asado con nachos A3 I6 I10
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

18 697 89 31 25

Lentejas con verduras ECO A3 A1 I9 I6
Tortilla del chef A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta ECO

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

19 540 64 25 20

Patatas crujientes con aguacate
Bocadillo de longanizas con pisto A1 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I11 I8
Yogur natural con fruta A9 I11 I7

- Dados de tofu con verduras. Fruta

22 668 84 20 29

Ensalada completa A7 A8 A9 I11 I8 I7
Arroz al horno (2º) A3 A9 A13 I8 I5 I2 I6 I7 I11
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. 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. Betlem Heras CV01276

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

01 627 66 24 28

Macarrons integrals amb pesto de carabasseta A1 A7 A10 A14 A9 I6 I11 I7
Trita de tonyina A7 A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Mini pizzas d'albergínies. Fruita

02 844 69 39 44

Amanida de fesols blancs I6 I10
Escalopa de llonganissa empanat casolà A14 A1 A7 A10 I2 I6 I5 I8 I7
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

03 807 106 32 26

Arròs a l'hortelana
Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Smoothie casolà de maduixes A9 I11 I7

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

04 620 56 31 30

Vichyssoise amb crostons integrals A9 A1 I11 I7
Cuixetes de pollastre amb salsa de bresquilla I5 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

05 717 55 36 39

Gratén de creïlles amb carabasseta i carlota A9 I11 I7
Salmó amb salsa mery A8 I8 I7
Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6
Fruita ECO

- Sopa de fideus i pollastre rostit. Fruita

08 833 87 39 37

Lentilles a la jardineria A1 A3 I6 I9
Aletes de pollastre adobades al forn amb panotxa de dacsa I5 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de carlota i truita. Fruita

09 732 68 24 39

Arròs "empedrat" (arròs amb fesols blancs) I6 I10
Zarangollo (remenat de carabasseta i ceba) A7 I7
Guarnició: tomata i olives negres
Llet amb canyella i llima A9 I11 I7

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

10 776 60 29 49

Crema de verdures de temporada
Lluç amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8
Guarnició: creïlles a la lionsa (amb ceba)
Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

11 816 107 23 31

Espirals integrals amb tomaca A1 A7 A10 A14 I6
Pastís de creïlla i verdura amb farina de cigrons (Schiacciata) I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bacallà al forn amb amanida. Fruita

12 616 59 19 32

Amanida de creïlla estil grec (creïlla, olives negres, tomata, cogombre, salsa de iogurt) A9 I11 I7
Ous a la flamenca amb torrades integrals A1 A7 I6 I7
Guarnició: pèsols saltats I6
Fruita ECO

- Salmó amb verdures. Fruita

15 584 57 26 24

Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I7 I11 I10 I6
Daus de gall dindi al curri suau A9 I11 I7 I5 I8
Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6
Fruita de temporada

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

16 645 82 27 22

Arròs integral amb tomaca
Aladrocens enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8
Guarnició: amanida amb edamames A14 I6
Fruita de temporada

- Truita d'espinacs i formatge. Fruita

17 663 88 17 25

Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 I8 I7 I6
Hummus de fesols i pimentó rostit amb nachos A3 I6 I10
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

18 697 89 31 25

Lentilles amb verdures ECO A3 A1 I9 I6
Truita del xef A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita ECO

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

19 540 64 25 20

Creïlles cruixents amb alvocat
Entrepà de llonganisses amb samfaina A1 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I11 I8
Iogurt natural amb fruita A9 I11 I7

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

22 668 84 20 29

Amanida completa A7 A8 A9 I11 I8 I7
Arròs al forn (2º) A3 A9 A13 I8 I5 I2 I6 I7 I11
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. 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·lisc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja
Quilocalòries 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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia