

<p>03 675 58 29 37</p> <p>Ensalada con atún A8 I7 Puré de verduras Alitas de pollo adobadas al horno con patatas I8 I7 I5 Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p>04 698 89 28 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Bacalao encebollado con zanahoria baby A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p>05 644 74 24 27</p> <p>Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla de berenjena y queso A9 A7 I7 I11 Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>06 820 96 37 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Paella valenciana con alcachofas I5 I7 I8 I6 I10 Boquerones enharinados caseros con mayonesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Sopa de brócoli, entremeses y fruta</p>	<p>07 762 76 35 32</p> <p>Ensalada con fruta Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I7 I6 Fruta</p> <p>- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta</p>
<p>10 604 47 20 37</p> <p>Ensalada con aceitunas Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6 Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2 Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p>11 729 92 34 26</p> <p>Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9 Merluza en salsa verde con chips de boniato A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Pollo al ajillo con menestra. Fruta</p>	<p>12 766 88 24 34</p> <p>Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 I11 I7 Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Tortilla de atún con ensalada A7 A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Salmón con calabacín. Fruta</p>	<p>13 714 73 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Gallo San Pedro en salsa mery A8 I8 I7 Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p>14 633 68 25 26</p> <p>Ensalada con fruta Crema de alubias con puerro y boniato I10 I6 Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8 Fruta</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>
<p>17 627 55 22 36</p> <p>Ensalada con maíz Crema de calabacín ecológico Lomo en salsa jardinera con patatas asadas I2 I5 I8 I6 I7 Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>18 720 100 32 21</p> <p>Ensalada con fruta Garbanzos con calabaza I6 Panini casero de atún y queso A1 A8 A9 I11 I7 I8 Fruta</p> <p>- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta</p>	<p>19 674 76 32 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Gazpacho manchego (tortas cenefias, pollo) A1 A3 I5 I7 I8 Bacalao al limón con judías verdes A8 I7 I8 I6 Fruta</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p>20 870 111 47 27</p> <p>Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I7 Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 I9 I6 Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I8 I7 I5 Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7</p> <p>- Tosta de hummus y mazorca de maíz</p>	<p>21 634 79 22 25</p> <p>Ensalada con fruta Fideos a la cazuela de pescado (meloso) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6 Revuelto del chef A7 I7 Fruta</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>
<p>24 764 107 25 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6 Cuadraditos de merluza rebozados A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6 Fruta</p> <p>- Revuelto de puerro con patatas. Fruta</p>	<p>25 693 64 47 26</p> <p>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</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>26 672 57 28 37</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de invierno con picatostes caseros A1 Hamburguesa 100% pollo con queso y habas salteadas A9 I5 I7 I11 I8 I6 Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>27 709 67 31 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 I7 I8 Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Lomo con parrillada de verduras. Fruta</p>	<p>28 600 69 28 23</p> <p>Ensalada con fruta Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla de calabacín A7 I7 Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. 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 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 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

03 675 58 29 37

Amanida amb tonyina **A8 I7**

Purè de verdures **I8 I7**

Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles **I5**

Fruita

- Bledes amb ou i nous. Fruita

04 698 89 28 25

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis a la carbonara vegetal **A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6**

Bacallà amb salsa de ceba amb carlota "baby" **A8 I8 I7**

Fruita

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

05 644 74 24 27

Amanida amb fruita

Potatge de cigrons amb verdures **A3 I6**

Truita d'algüerina i formatge **A9 A7 I7 I11**

Fruita

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

06 820 96 37 32

Amanida de verdures de temporada

Paella valenciana amb carxofes **I5 I7 I8 I6 I10**

Aljadros enfarinats casolans amb maionesa **A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7**

Iogurt artesà valencià **A9 I11 I7**

-Sopa de bròcoli, entremesos i fruita

07 762 76 35 32

Amanida amb fruita

"Fabada" **A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10**

Ous a la flamenca amb torrades integrals **A1 A7 I7 I6**

Fruita

- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita

10 604 47 20 37

Amanida amb olives

Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada **A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6**

Llonganisses amb salsa de tomata **A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2**

Fruita

- Truita d'espinacs i formatge. Fruita

11 729 92 34 26

Amanida amb fruita

Llenties ecològiques amb verdures **A3 A1 I6 I9**

Lluç amb salsa verda amb xips de moniato **A8 I8 I7**

Fruita

- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita

12 766 88 24 34

Tempura de verdures **A1 A4 A8 A9 A11 I11 I7**

Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) **A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6**

Truita de tonyina amb amanida **A7 A8 I8 I7**

Fruita

- Salmó amb carabasseta. Fruita

13 714 73 29 31

Amanida de verdures de temporada

Arròs al forn (1º) **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11**

Gall amb salsa mery **A8 I8 I7**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Quiche de verdures. Fruita

14 633 68 25 26

Amanida amb fruita

Crema de fesols amb porro i boniato **I10 I6**

Titot en salsa amb cous cous **A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8**

Fruita

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

17 627 55 22 36

Amanida amb dacsa

Crema de carabasseta ecològica

Llom amb salsa jardineria amb creïlles al forn **I2 I5 I8 I6 I7**

Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

18 720 100 32 21

Amanida amb fruita

Cigrons amb carabassa **I6**

Panini casolà de tonyina i formatge **A1 A8 A9 I11 I7 I8**

Fruita

- Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita

19 674 76 32 27

Amanida de verdures de temporada

Gaspatxo manxec **A1 A3 I5 I7 I8**

Bacallà a la llima amb fesols tendres **A8 I7 I8 I6**

Fruita

- Crema de verdures amb pernil i crostons

20 870 111 47 27

Amanida índia (mesclum, panses, taronja i formatge) **A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I7**

Dhal de llenties (guisat a base de llenties amb verdures) **A1 A3 I9 I6**

Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) **A9 I11 I8 I7 I5**

Coca Garam Masalà **A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7**

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

21 634 79 22 25

Amanida amb fruita

Fideus a la cassola de peix (melós) **A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6**

Regirat del xef **A7 I7**

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) **A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6**

Quadratets de lluç arrebossats **A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6**

Fruita

- Remenat de porro amb creïlles. Fruita

25 693 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

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

26 672 57 28 37

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures d'hivern amb crostons cassolans **A1**

Hamburguesa 100% pollastre amb formatge i faves saltejades **A9 I5 I7 I11 I8 I6**

Fruita

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

27 709 67 31 32

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals a la napolitana **A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6**

Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) **A4 A8 I7 I8**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita

28 600 69 28 23

Amanida amb fruita

Llenties a la jardineria **A1 A3 I9 I6**

Truita de carabasseta **A7 I7**

Fruita

- Bacallà gratinat amb amanida. 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 - 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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