



12 758 94 38 25 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Boquerones A1 A8 A10 A14 enharinados caseros I8 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	13 796 90 24 38 Ensalada de lechuga, sardinilla, calabaza, aceitunas, aguacate A8 I7 I8 Lasaña casera A1 A9 A10 A14 I8 I5 boloñesa I2 I11 I6 I7 Guarnición: maíz salteado Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	14 539 45 17 32 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	15 585 49 33 26 Gratén otoñal de romanesco y patata A1 A6 A9 I7 I6 I11 Pavo al curry suave A9 A1 A10 A14 I11 con cous-cous I6 I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta	16 802 93 30 34 Arroz integral a la cubana con huevo A7 I7 Merluza en salsa verde(aceite A1 A4 A8 de oliva, harina, ajo y perejil) A11 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - Dados de tofu con verduras. Fruta
19 711 79 38 28 Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8 Bacalao en salsa mery (ajo y perejil) A4 A8 A11 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Sandwich de queso, salmón y manzana	20 805 70 31 44 Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7 Pintxo de chistorra A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5 Guarnición: ensalada de temporada Natillas de vainilla A9 I11 I7 - Pavo con col al pimentón. Fruta	21 717 90 23 29 Arroz con magro (arroz integral) I5 I2 I7 I8 Pisto tradicional con soja A3 A5 texturizada y patatas panadera A13 A14 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	22 627 67 28 27 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla con fiambre de pavo A7 I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	23 566 57 24 25 Crema de calabacín y zanahoria ECO Pechuga de pollo a la crema A9 I5 I7 I11 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta
26 701 91 28 25 Arroz con sepietas A3 A4 A8 A11 I8 (1º) I7 Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	27 557 62 24 23 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7 Guarnición: chips de boniato Fruta de temporada - Puré con tosta de jamón serrano. Fruta	28 745 74 36 35 Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	29 723 63 40 33 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 completo I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	30 672 77 33 22 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Migas de coliflor con huevo. Fruta

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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia





12	758 94 38 25
Llenties a la jardineria	A1 A3 I9 I6
Aladrosos enfarinats casolans	A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	
- Pollastre amb poma i verdures. Fruita	

13	796 90 24 38
Amanida de lletuga, sardina petita, carbassa, olives, alcovocat	A8 I7 I8
Lasanya cassolana bolonyesa	A1 A9 A10 A14 I8 I5 I2 I11 I6 I7
Guarnició: dacsa saltejada	
Fruita de temporada	
- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	

14	539 45 17 32
Crema bretona (fesols blancs i porros)	A9 I6 I7 I11 I10
Truita de creïlles	A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	

15	585 49 33 26
Gratinat de tador de romanesc i creïlla	A1 A6 A9 I7 I6 I11
Polit amb salsa de curri suau amb cous-cous	A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada	
Iogurt natural	A9 I11 I7
- Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita	

16	802 93 30 34
Arròs integral a la cubana amb ou dur	A7 I7
Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert)	A1 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnició: pèsols saltats	I6
Fruita de temporada	
- Daus de tofu amb verdures. Fruita	

19	711 79 38 28
Gaspaxto manxec (tortes cecenyas, pollastre)	A1 A3 I5 I7 I8
Bacallà amb salsa mery (all i julivert)	A4 A8 A11 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Sandvitx de formatge, salmó i poma	

20	805 70 31 44
Marmitako de rap	A3 A8 A11 A4 I8 I7
Pintxo de xistorra	A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5
Guarnició: amanida de temporada	
Natilla de vainilla	A9 I11 I7
- Pavo amb col al pebre roig. Fruita	

21	717 90 23 29
Arròs amb magre (arròs integral)	I5 I2 I7 I8
Samfaina tradicional amb soja texturitzada i creïlles al forn	A3 A5 A13 A14 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Regirat de pernil i xampinyons. Fruita	

22	627 67 28 27
Potatge de cigrons amb verdures	A3 I6
Truita amb companatge de polit	A7 I8 I5 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	

23	566 57 24 25
Crema de carbasseta i carlota ECO	
Pit de pollastre a la crema	A9 I5 I7 I11 I8
Guarnició: panotxa de dacsa	
Fruita de temporada	
- Daurada amb xips de moniato. Fruita	

26	701 91 28 25
Arròs amb sepietes (1°)	A3 A4 A8 A11 I8 I7
Abadejo arrebossat cassolà	A1 A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	
- Magre amb cherry. Fruita	

27	557 62 24 23
Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta)	I6
Cua de pollastre al forn amb poma	I5 I8 I7
Guarnició: xips de moniato	
Fruita de temporada	
- Puré amb torra de pernil salat. Fruita	

28	745 74 36 35
Llenties amb verdures ECO	A3 A1 I6 I9
Truita de formatge	A9 A7 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Gall d'indi amb pinya. Fruita	

29	723 63 40 33
Sopa de fideus	A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Olla completa	A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Carxofes i llobarro al forn. Fruita	

30	672 77 33 22
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6
Pizza de york i formatge	A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Iogurt natural	A9 I11 I7
- Molles de coliflor amb ous. Fruita	

La recomanació de 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

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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia