



07	676 94 20 24
Ensalada de verduras de temporada	
Caracolas a la napolitana con queso	A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6
Filete de bacalao empanado	A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8
Fruta	
Hamburguesa de coliflor y queso	

08	633 72 22 27
Ensalada con fruta	
Olleta alicantina	A3 A1 I9 I6 I10
Tortilla de patatas con pisto	A7 I7
Fruta	
Menestra de verdura salteada con gambitas	

09	632 65 28 30
Ensalada de verduras de temporada	
Crema de verduras de invierno	
Merluza en salsa de curry	A9 A8
Yogur artesano valenciano	A9 I11 I7
- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	

10	688 87 20 28
Ensalada con fruta	
Paella de otoño con verduras y champiñones	
Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún)	A7 A8 I8 I7
Fruta	
- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta	

13	716 76 27 33
Ensalada de verduras de temporada	
Lentejas a la jardinera	A1 A3 I9 I6
Albóndigas vegetales en salsa	A3 A14 I6
Fruta	
- Acelgas con huevo y nueces. Fruta	

14	686 75 29 29
Ensalada con fruta	
Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados	A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada	A8 I7 I8
Fruta	
- Tostada de huevo con aguacate. Fruta	

15	667 62 28 32
Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón	
Guisado de patatas con verduras de temporada	A1 A3 I6 A3
Tortilla francesa con milhojas de tomate y queso fresco	A7 A9 I11 I7
Fruta	
- Coliflor especiada con atún. Fruta	

16	625 67 25 28
Ensalada de verduras de temporada	
Sopa juliana con fideos	A6 A1 A7 A10 A14 I6
Bacalao al horno con patatas	A8
Fruta	
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

17	829 92 26 39
Ensalada con fruta	
Arroz a la cubana con huevo duro	A7 I7
Salmón con manzana laminada	A8 I7 I8
Fruta	
- Brocheta de salmón con verduras. Fruta	

20	657 76 27 27
Ensalada de verduras de temporada	
Tallarines	A3 A4 A8 A11 A1 A7
Frutti di Mare	A10 A14 I6 I7 I8
Tortilla francesa con queso	A9 A7
Fruta	
Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)	

21	731 71 18 41
Ensalada con fruta	
Crema de calabacín y zanahoria ECO	
Hamburguesa de verduras	A3 A1
Fruta	
- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	

22	716 70 44 28
Ensalada con fruta	
Lentejas con verduras	A1 A3
Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones	A3 A8 I8 I7
Fruta	
Brocheta de verduras (V)	

23	972 84 35 56
Baba Ganoush con nachos	
Koshari	A1 A7 A10 A14 I6 I9
Merluza al horno con pisto	A8
Natillas	A9 I11 I7
- Pescado con chips de verduras. Fruta	

24	833 98 25 37
Montadito de queso de untar	
	A1 A9 I7 I11
Ensalada completa con atún	A8 I8 I7
Lasaña vegetal	A1 A7 A9
Fruta	
- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	

27	675 76 27 29
Ensalada de verduras de temporada	
Arroz con sepietas y coliflor	A4 A3 A8 A11 I7 I8
Tortilla de guisantes	A7
Fruta	
- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta	

28	603 46 30 32
Ensalada con fruta	
Sopa de verduras con legumbres	A1 A7 A3
Merluza en salsa de tomate con judías verdes	A8 I6 I7 I8
Fruta	
- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta	

29	581 68 15 27
Ensalada de verduras de temporada	
Crema de calabaza con picatostes caseros	A1
Tortilla francesa con mazorca de maíz	A7
Fruta	
- Wok de verduras con soja text. Fruta	

30	659 94 25 17
Ensalada con manzana	
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I10 I6
Pizza de atún y queso	A1 A8 A9
Fruta	
- Pescado con verduras al papillote. Fruta	

31	687 86 37 19
Ensalada con fruta	
Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.)	A1 A14 A12 A13 I6
Tortilla de atún	A7 A8 I8 I7
Fruta	
Tortilla francesa con bastones de boniato	

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



07	676 94 20 24
Amanida de verdures de temporada	
Caracoles a la napolitana amb formatge	A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6
Filet de bacallà arrebossat	A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8
Fruita	
Hamburguesa de colflor i formatge	

08	633 72 22 27
Amanida amb fruita	
Olleta alicantina	A3 A1 I9 I6 I10
Truita de creïlla amb samfaina	A7 I7
Fruita	
Minestra de verdura saltada amb gambetes	

09	632 65 28 30
Amanida de verdures de temporada	
Crema de verdures d'hibern	
Lluç amb salsa de curri	A9 A8
Iogurt artesà valencià	A9 I11 I7
- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	

10	688 87 20 28
Amanida amb fruita	
Paella de tardor amb verdures i xampinyons	
Ou farcit (rovells, tomaca fregida i tonyina)	A7 A8 I8 I7
Fruita	
Salmó a la planxa amb pèsols. Fruita	

13	716 76 27 33
Amanida de verdures de temporada	
Llenties a la jardineria	A1 A3 I9 I6
Mandonguilles vegetals en salsa	A3 A14 I6
Fruita	
- Bledes amb ou i nous. Fruita	

14	686 75 29 29
Amanida amb fruita	
Macarrons integrals amb salsa de carbassa gratinats	A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada	A8 I7 I8
Fruita	
Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	

15	667 62 28 32
Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç	
Guisat de creïlles amb verdures de temporada	A3
Truita francesa amb milfulls de tomaca i formatge fresc	A7 A9 I11 I7
Fruita	
- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	

16	625 67 25 28
Amanida de verdures de temporada	
Sopa juliana amb fideus	A6 A1 A7 A10 A14 I6
Bacallà al forn amb creïlles	A8
Fruita	
- Crema de carlota i truita. Fruita	

17	829 92 26 39
Amanida amb fruita	
Arròs a la cubana amb ou dur	A7 I7
Salmó amb poma laminada	A8 I7 I8
Fruita	
- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	

20	657 76 27 27
Amanida de verdures de temporada	
Tallarins	A3 A4 A8 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8
Truita francesa amb formatge	A9 A7
Fruita	
Brocoli amb patates i cigrons especiats (V)	

21	731 71 18 41
Amanida amb fruita	
Crema de carbasseta i carlota ECO	
Hamburguesa de verdures	A3 A1
Fruita	
- Truita i alberginia amb burrata. Fruita	

22	716 70 44 28
Amanida amb fruita	
Llenties amb verdures	A1 A3
Gallineta amb salsa mery amb xampinyons	A3 A8 I8 I7
Fruita	
Broqueta de verdures (V)	

23	972 84 35 56
Baba Ganoush amb natxos	
Koshari	A1 A7 A10 A14 I6 I9
Lluç al forn amb samfaina	A8
Natilla	A9 I11 I7
- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita	

24	833 98 25 37
Muntadet de formatge d'untar	
Amanida completa amb tonyina	A1 A9 I7 I11 A8 I8 I7
Lasanya vegetal	A1 A7 A9
Fruita	
- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	

27	675 76 27 29
Amanida de verdures de temporada	
Arròs amb sepietes i coliflor	A4 A3 A8 A11 I7 I8
Truita de pèsols	A7
Fruita	
- Aladrocs arrebossats amb tomaca amanida. Fruita	

28	603 46 30 32
Amanida amb fruita	
Sopa de verdures amb llegums	A1 A7 A3
Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes	A8 I6 I7 I8
Fruita	
- Truita de carxofes amb torrada. Fruita	

29	581 68 15 27
Amanida de verdures de temporada	
Crema de carbassa amb crostons casolans	A1
Truita francesa amb panotxa de dacsa	A7
Fruita	
- Wok de verdures amb soja text. Fruita	

30	659 94 25 17
Amanida amb poma	
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6
Pizza de tonyina i formatge	A1 A8 A9
Fruita	
- Peix amb verdures al "papiplot". Fruita	

31	687 86 37 19
Amanida amb fruita	
Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.)	A1 A14 A12 A13 I6
Truita de tonyina	A7 A8 I8 I7
Fruita	
Truita francesa amb bastons de moniato	

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 dues vegades per 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 cloïça 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