



<p><b>03</b> 665 57 24 38</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno con patatas 18 I7 15</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p><b>04</b> 698 89 28 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Bacalao encebollado con zanahoria baby A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p><b>05</b> 644 74 24 27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras A3 I6</p> <p>Tortilla de berenjena y queso A9 A7 I7 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>06</b> 820 96 37 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella valenciana con alcachofas I5 I7 I8 I6 I10</p> <p>Boquerones enharinados caseros con mayonesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Sopa de brócoli, entremeses y fruta</p>	<p><b>07</b> 762 76 35 32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</p> <p>Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I7 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta</p>				
<p><b>10</b> 595 48 20 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>Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p><b>11</b> 729 92 34 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9</p> <p>Merluza en salsa verde con chips de boniato A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo al ajillo con menestra. Fruta</p>	<p><b>12</b> 793 88 19 39</p> <p>Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 I11 I7</p> <p>Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</p> <p>Tortilla francesa con ensalada A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón con calabacín. Fruta</p>	<p><b>13</b> 633 68 25 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de alubias con puerro y boniato I10 I6</p> <p>Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p><b>14</b> 736 77 29 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Gallo San Pedro a la meunière con pisto A8 I8 I7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>				
<p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>					<p><b>18</b> 645 57 22 37</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Lomo en salsa jardinera con patatas asadas I2 I5 I8 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta</p>	<p><b>19</b> 674 76 32 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8</p> <p>Bacalao al limón con judías verdes A8 I7 I8 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p><b>20</b> 870 111 47 27</p> <p>Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I7</p> <p>Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 I9 I6</p> <p>Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I8 I7 I5</p> <p>Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7</p> <p>- Tosta de hummus y mazorca de maíz</p>	<p><b>21</b> 634 79 22 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fideos a la cazuela de pescado (meloso) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6</p> <p>Revuelto del chef A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>
<p><b>24</b> 764 107 25 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Cuadraditos de merluza rebozados A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de puerro con patatas. Fruta</p>	<p><b>25</b> 693 64 47 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>26</b> 672 57 28 37</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno con picatostes caseros A1</p> <p>Hamburguesa 100% pollo con queso y habas salteadas A9 I5 I7 I11 I8 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p><b>27</b> 709 67 31 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 I7 I8</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Lomo con parrillada de verduras. Fruta</p>	<p><b>28</b> 600 69 28 23</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Tortilla de calabacín A7 I7</p> <p>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



<p><b>03</b> 665 57 24 38</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Purè de verdures</p> <p>Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles 18 17 15</p> <p>Fruita</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p><b>04</b> 698 89 28 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Bacallà amb salsa de ceba amb carlota "baby" A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p>	<p><b>05</b> 644 74 24 27</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures A3 I6</p> <p>Truita d'albergina i formatge A9 A7 I7 I11</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p><b>06</b> 820 96 37 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Paella valenciana amb carxofes I5 I7 I8 I6 I10</p> <p>Aladroc enfarinats casolans amb maionesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>-Sopa de bròcoli, entremesos i fruita</p>	<p><b>07</b> 762 76 35 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>"Fabada" A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</p> <p>Ous a la flamenca amb torrades integrals A1 A7 I7 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita</p>				
<p><b>10</b> 595 48 20 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>Llonganisses amb salsa de tomata A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita d'espinacs i formatge. Fruita</p>	<p><b>11</b> 729 92 34 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures A3 A1 I6 I9</p> <p>Lluç amb salsa verda amb xips de moniato A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita</p>	<p><b>12</b> 793 88 19 39</p> <p>Tempura de verdures A1 A4 A8 A9 A11 I11 I7</p> <p>Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</p> <p>Truita francesa amb amanida A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Salmó amb carabasseta. Fruita</p>	<p><b>13</b> 633 68 25 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de fesols amb porro i boniato I10 I6</p> <p>Titot en salsa amb cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p>	<p><b>14</b> 736 77 29 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Gallo San Pedro meunière amb samfaina A8 I8 I7</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Daus de tofu amb verdures. Fruita</p>				
<p><b>FESTIVO</b></p> <p>Grupo CAPS</p> <p><b>FESTIU</b></p>					<p><b>18</b> 645 57 22 37</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carabasseta ecològica</p> <p>Llom amb salsa jardineria amb creïlles al forn I2 I5 I8 I6 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita</p>	<p><b>19</b> 674 76 32 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Gaspaxto manxec A1 A3 I5 I7 I8</p> <p>Bacallà a la llima amb fesols tendres A8 I7 I8 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p><b>20</b> 870 111 47 27</p> <p>Amanida índia (mesclum, panses, taronja i formatge) A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I7</p> <p>Dhal de llenties (guisat a base de llenties amb verdures) A1 A3 I9 I6</p> <p>Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 I11 I8 I7 I5</p> <p>Coca Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7</p> <p>- Torrada d'hummus, verdures i panotxa de blat de moro</p>	<p><b>21</b> 634 79 22 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Fideus a la cassola de peix (melós) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6</p> <p>Regirat del xef A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Verdures i salmó al papillot. Fruita</p>
<p><b>24</b> 764 107 25 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Quadratets de lluç arrebossats A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Remenat de porro amb creïlles. Fruita</p>	<p><b>25</b> 693 64 47 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p><b>26</b> 672 57 28 37</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de verdures d'hivern amb crostons cassolans A1</p> <p>Hamburguesa 100% pollastre amb formatge i faves A9 I5 I7 I11 I8 I6</p> <p>saltejades</p> <p>Fruita</p> <p>- Torrada d'ou amb avocat. Fruita</p>	<p><b>27</b> 709 67 31 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A4 A8 I7 I8</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita</p>	<p><b>28</b> 600 69 28 23</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6</p> <p>Truita de carabasseta A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>				

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