



03 750 76 20 41 Pan de ajo con queso gratinado A1 A9 I11 I7 Crema de verduras con topping de semillas A2 A3 A5 A12 A13 Cordon Bleu con tomate aliñado A9 A1 A14 A6 I6 I11 I7 I8 I5 Fruta - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	04 696 70 30 32 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla calzone de mortadela y queso A7 A9 A14 I8 I7 I5 I6 I11 I2 Fruta - Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta	05 777 85 31 32 Ensalada con fruta Espirales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Bacalao encebollado con dados de berenjena A4 A8 A11 I8 I7 Yogur A9 I7 I11 - Alcachofas con jamón. Fruta	06 702 60 42 29 Ensalada de verduras de temporada Alubias blancas de la abuela A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10 Pollo a l'ast con patatas I5 I8 I7 Naranja ecológica - Huevos al plato con guisantes. Fruta	07 719 110 23 21 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Ensaladilla de merluza con pan especial de cereales A1 A2 A3 A7 A8 A9 A10 A12 A14 I7 I8 I11 I6 Arroz negro A3 A4 A8 A11 A6 A9 I7 I8 I11 Fruta - Hamburguesa vegetal. Fruta
10 656 81 30 23 Ensalada con naranja y remolacha A6 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla de patatas A7 I7 Fruta - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	11 813 84 30 41 Ensalada con queso servilleta A9 I7 I11 Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Alitas de pollo adobadas al horno con arroz basmati I8 I7 I5 Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta	12 574 47 27 30 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6 Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I7 I8 I6 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	13 958 93 47 40 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Hamburguesa mixta completa con patatas chips. A1 A7 A9 A10 A12 A14 I2 I6 I11 I5 I8 I7 Yogur A9 I7 I11 - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	14 693 85 38 20 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6 Tortilla de atún A7 A8 I8 I7 Fruta - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta
17 558 60 13 29 Ensalada de verduras de temporada Crema suave de col y manzana Lomo adobado con cebollita pochada y queso A9 I11 I8 I7 I2 I5 Fruta - Calamares enharinados con champiñones	18 650 72 22 29 Ensalada con fruta Macarrones integrales a la genovesa (champiñón, bacon y tomate) A1 A7 A10 A14 I5 I8 I7 I6 I2 Tortilla de calabacín A7 I7 Fruta - Pollo con manzana asada y verduras. Fruta		20 792 99 34 28 Ensalada murciana con caballa, tomate y aceitunas A8 I7 I8 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Sandwich Club (tomate, lechuga, york, queso y mayonesa) A7 A9 A14 A1 A12 I2 I5 I7 I11 I6 I8 Fruta - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	21 915 110 32 39 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Crunch casero de salmón A8 A1 A10 A14 A7 I8 I7 I6 Vasito de yogur artesano con fresas A9 I11 I7 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
24 700 70 24 35 Ensalada con fruta Fideuá de champiñones y longaniza A1 A7 A3 A10 A14 A9 I8 I7 I5 I2 I11 I6 Tosta de revuelto de huevo con tomate A7 A1 I7 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	25 565 51 22 29 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Cabeza de lomo rustida al horno en salsa con mazorca de maíz I5 I7 I6 I2 I8 Fruta - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	26 761 55 40 44 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fogonero en salsa suave de pimiento con patatas panaderas A9 A8 I11 I8 I7 Fruta - Ragut de ternera. Fruta	27 761 84 29 34 SOM TAM (ensalada de fruta) PAD THAI (tallarines con salteado thai y salsa de soja) A14 A1 A7 A10 I6 KAI MED MA MUANG (Pollo con verduras y cacahuete) A14 A1 A2 A3 A5 A9 A13 A10 I5 I8 I7 I11 I6 Macedonia de fruta casera - Migas de coliflor con huevo. Fruta	28 621 74 26 24 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Buñuelos de bacalao A7 A8 A4 A9 A11 I7 I8 I11 Naranja ecológica - Ensalada de quinoa. Fruta
31 563 62 22 24 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza y boniato Pavo en salsa con guarnición de palomitas de coliflor caseras A1 A10 A14 I5 I8 I6 I7 Fruta - Wok de verduras con soja text. 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 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



03 750 76 20 41 Pa d'all amb formatge gratinat A1 A9 I11 I7 Crema de verdures amb topping de llavors A2 A3 A5 A12 A13 "Cordon Bleu" amb tomaca alinyada A9 A1 A14 A6 I6 I11 I7 I8 I5 Fruita - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	04 696 70 30 32 Amanida amb fruita Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Truita calzone de mortadel·la i formatge A7 A9 A14 I8 I7 I5 I6 I11 I2 Fruita - Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita	05 777 85 31 32 Amanida amb fruita Espirals amb salsa de carbassa gratinats A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Bacallà ceba amb daus d'albergínia A4 A8 A11 I8 I7 Iogurt A9 I7 I11 - Carxofes amb pernil. Fruita	06 702 60 42 29 Amanida de verdures de temporada Mongetes blanques de l'avia A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10 Pollastre a l'est amb creïlles I5 I8 I7 Taronja ecològica - Ous al plat amb pèsols. Fruita	07 719 110 23 21 Amanida d'enciam, blat de moro i carlota Amanida de lluç amb pa especial de cereals A1 A2 A3 A7 A8 A9 A10 A12 A14 I7 I8 I11 I6 Arròs negre A3 A4 A8 A11 A6 A9 I7 I8 I11 Fruita - Hamburguesa vegetal. Fruita
10 656 81 30 23 Amanida amb taronja i remolatxa A6 Llenties amb verdures A1 A3 I6 I9 Truita de creïlles A7 I7 Fruita - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	11 813 84 30 41 Amanida amb formatge servilleta A9 I7 I11 Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans A1 Aletes de pollastre adobades al forn amb arròs basmati I8 I7 I5 Fruita - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	12 574 47 27 30 Amanida de verdures de temporada Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 I5 I7 I8 I11 I6 Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A8 I7 I8 I6 Fruita - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	13 958 93 47 40 Amanida de verdures de temporada Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Hamburguesa mixta completa amb creïlles xips A1 A7 A9 A10 A12 A14 I2 I6 I11 I5 I8 I7 Iogurt A9 I7 I11 - Bledes amb ou i nous. Fruita	14 693 85 38 20 Amanida de verdures de temporada Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6 Truita de tonyina A7 A8 I8 I7 Fruita - Llom en salsa amb nyoquis. Fruita
17 558 60 13 29 Amanida de verdures de temporada Crema suau de col i poma Llom adobat amb ceba potxada i formatge A9 I11 I8 I7 I2 I5 Fruita - Calamars enfarinats amb xampinyons	18 650 72 22 29 Amanida amb fruita Macarrons integrals a la genovesa (xampinyó, bacon i tomàquet) A1 A7 A10 A14 I5 I8 I7 I6 I2 Truita de carabasseta A7 I7 Fruita - Pollastre amb poma i verdures. Fruita		20 792 99 34 28 Amanida murciana amb verat, tomàquet i olives A8 I7 I8 Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6 Sandwich Club (tomca, enciam, york, formatge i maionesa) A7 A9 A14 A1 A12 I2 I5 I7 I11 I6 I8 Fruita - Truita i albergínia amb burrata. Fruita	21 915 110 32 39 Amanida de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Crunch cassolà de salmó A8 A1 A10 A14 A7 I8 I7 I6 Gotet de iogurt artesà amb maduixes A9 I11 I7 - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita
24 700 70 24 35 Amanida amb fruita Fideuà de xampinyons i llonganissa A1 A7 A3 A10 A14 A9 I8 I7 I5 I2 I11 I6 Torrada de regirat d'ou amb tomaca A7 A1 I7 Fruita - Pavo amb col al pebre roig. Fruita	25 565 51 22 29 Amanida de verdures de temporada Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10 Cap de llom al forn en salsa amb panolla de dacsa I5 I7 I6 I2 I8 Fruita - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	26 761 55 40 44 Amanida de verdures de temporada Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fogoner en salsa suau de pimentó amb creïlles forneres A9 A8 I11 I8 I7 Fruita - Ragut de vedella. Fruita	27 761 84 29 34 SOM TAM (amanida de fruita) PAD THAI (Tallarins saltejats thai i salsa de soja) A14 A1 A7 A10 I6 KAI MED MA MUANG (Pollastre amb verdures y cacahuet) A14 A1 A2 A3 A5 A9 A13 A10 I5 I8 I7 I11 I6 Macedònia de fruita - Molles de coliflor amb ous. Fruita	28 621 74 26 24 Amanida de verdures de temporada Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6 Bunyols de bacallà A7 A8 A4 A9 A11 I7 I8 I11 Taronja ecològica - Amanida de quinoa. Fruita

31 563 62 22 24 Amanida de verdures de temporada Crema de carabassa i moniato Polit en salsa amb guarnició de roses de coliflor casolanes A1 A10 A14 I5 I8 I6 I7 Fruita - Wok de verdures amb soja text. 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·lusc 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 - Cerdó 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

