



01

VACACIONES

0 0 0 0 0

05

722 74 33 33

Ensalada César con bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2
Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9
Tortilla de calabacín A7 I7
Fruta

- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta

06

558 59 25 25

Ensalada de verduras de temporada
Crema de zanahoria con queso A9 I11 I7
Muslo de pollo deshuesado a la miel I5 I8 I7
Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

07

871 103 42 31

Ensalada de verduras de temporada
Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6
Merluza en salsa verde con guisantes A8 I6 I8 I7
Fruta ecológica

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

08

693 64 47 26

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

- Dorada con chips de boniato. Fruta

09

677 75 13 36

Gazpacho andaluz A1
Papas aliñas con picos A1 A7 A12 A14 I7 I6
camperos (Con mayonesa)
Pescado frito A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I8 I7 I11
Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Quiche de verduras. Fruta

12

747 98 29 26

Ensalada con fruta
Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Pizza de atún y queso A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6
Fruta

Tajine de tenera con zanahoria y fruta seca

13

806 93 21 37

Humus con crudités de verduras I6
Ensalada completa con caballa A8 I8 I7
Lasaña casera A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7
Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

14

654 73 32 23

Coleslaw A7 I7
Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7
Fruta

-Wok de verduras, gambas y quinoa. Fruta

15

537 50 24 28

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros A1
Longanizas 100% pollo frescas a la lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

16

784 87 24 37

Ensalada de verduras de temporada
Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Salmón con crema de manzana A8 I8 I7
Fruta

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

19

614 65 21 29

Ensalada de verduras de temporada
Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6
Tortilla francesa con "pan tumaca" y jamón serrano A7 A1 I8 I6 I7 I5 I2
Fruta

- Gazpacho andaluz y pavo a la plancha. Fruta

20

772 82 34 35

Ensalada con fruta
Crema primavera de legumbres A1 I6 I9
Lomo de cerdo en salsa jardinera I2 I7 I6 I8 I5
Fruta

Focaccia de caballa y queso

21

1026 105 32 55

Pico rico con nachos (tomate, pepino, aceitunas rodajas) A3 A10
Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Rustidera de bacalao con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I8 I7
Fruta ecológica

Tortilla de ajos tiernos frescos

22

847 108 34 30

Ensalada de verduras de temporada
Arroz con camarão A3 A11 A8 I6 I7 I8
Pollo piña boom A3 I5 I7 I8
Tarta Rafaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7

- Ensalada de quinoa. Fruta

23

651 54 32 32

Ensalada con fruta
Alubias estofadas con chorizo I8 I7 I5 I2 I6 I10
Tortilla calzone A7 A9 A14 I2 I6 I7 I8 I11 I5
Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

26

703 75 35 29

Ensalada con fruta
Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Filete de rape con salsa de tomate y cama de patata A8 A11 I8 I7
Fruta

- Ragut de magro con cherry. Fruta

27

558 71 26 19

Ensalada de verduras de temporada
Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales A1
Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I8 I7 I5
Fruta

- Hervido valenciano. Salmón al papillote. Fruta.

28

692 42 20 48

Ensalada del chef con vinagreta de naranja
Patatas con bacon y queso A9 I11 I2 I5 I8 I7
Hamburguesa mixta con rodaja tomate A14 A9 I6 I11 I2 I7 I8 I5
Vasito de helado A5 A7 A9 A13 I11 I7

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

29

839 99 28 28

Pan horneado con ajo y perejil A1
Ensalada de lazos vegetales (con tomate, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas, jamón york) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6
Boquerones (enharinado casero) con salsa tártara A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I7 I8
Fruta

- Wok de pollo con verduras. Fruta

30

763 85 33 30

Ensalada con fruta
Sopa de fideos ECO con garbanzos A3 A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6 I2
Tortilla de patata y cebolla con pisto A7 I7
Smoothie casero multifruta A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

La recomendación de la 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

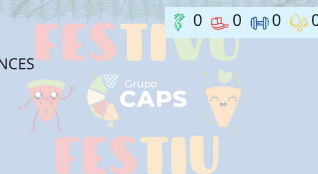
Grupo CAPS - B97320378 - (+34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



01

VACANCES

0 0 0 0 0



05 722 74 33 33

Amanida Cèsar amb bacon A9 I11 I8 I7 I5 I2
Llentilles ecològiques amb verdures A3 A1 I6 I9
Truita de carabasseta A7 I7
Fruita
- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita

06 558 59 25 25

Amanida de verdures de temporada
Crema de carlota amb crema de formatge A9 I11 I7
Cuixa de pollastre desossat rostit a la mel amb creïlles I5 I8 I7
Fruita
- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

07 871 103 42 31

Amanida de verdures de temporada
Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6
Lluç amb salsa verda amb mel amb pèsols A8 I6 I8 I7
Fruita ecològica
- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

08 693 64 47 26

Amanida amb fruita
Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I1 I6
Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
Fruita
- Daurada amb xips de moniato. Fruita

09 677 75 13 36

Gaspaxo andalús A1
Creïlles amanides amb pics camperols (amb maionesa) A1 A7 A12 A14 I7 I6
Peixets fregits A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I8 I7 I11
Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7
- Quiche de verdures. Fruita

12 747 98 29 26

Amanida amb fruita
Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
Pizza de tonyina i formatge A1 A8 A9 A10 A14 I8 I7 I11 I6
Fruita
Tajine de vedella amb carlota i fruita seca

13 806 93 21 37

Hummus amb cruditès de verdures I6
Amanida completa amb verat A8 I8 I7
Lasanya cassolana A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7
bolonyesa
Fruita
- Pit de pollastre empena al forn. Fruita

14 654 73 32 23

Coleslaw A7 I7
Llentilles a la jardinera A1 A3 I9 I6
Truita francesa amb mil·lalls de tomaca i formatge fresc A7 A9 I11 I7
Fruita
-Wok de verdures, gambetes i quinoa. Fruita

15 537 50 24 28

Amanida de verdures de temporada
Crema de carabasseta ECO amb crostons A1
Integrals cassolans
Llonganisses 100% pollastre fresc amb salsa lionesa A3 A9 I5 I7 I8 I6 I11
Iogurt artesà valencià A9 I11 I7
- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

16 784 87 24 37

Amanida de verdures de temporada
Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
Salmó amb crema de poma A8 I8 I7
Fruita
- Ous al plat amb pèsols. Fruita

19 614 65 21 29

Amanida de verdures de temporada
Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6
Truita francesa amb "pa tumaca" i pernil salat A7 A1 I8 I6 I7 I5 I2
Fruita
- Gaspaxo andalús i gall dindi a la planxa. Fruita

20 772 82 34 35

Amanida amb fruita
Crema primavera de llegums A1 I6 I9
Llom de porc amb salsa jardinera amb creïlles duquessa I2 I7 I6 I8 I5
Fruita
Focaccia de verat i formatge

21 1026 105 32 55

Pic ric amb natxos (tomaca, cogombre, olives rodanxes) A3 A10
Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Bacallà rostit amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I8 I7
Fruita ecològica
Truita d'alls tendres frescos

22 847 108 34 30

Amanida de verdures de temporada
Arròs amb camarons A3 A11 A8 I6 I7 I8
Pollastre pinya boom A3 I5 I7 I8
Tarta Rafaello de coco A9 A7 A1 A10 A14 A5 A13 I11 I6 I7
- Amanida de quinoa. Fruita

23 651 54 32 32

Amanida amb fruita
Fesols estofats amb xoriço I8 I7 I5 I2 I6 I10
Truita calzone A7 A9 A14 I2 I6 I7 I8 I11 I5
Fruita
- Pit de pollastre empena al forn. Fruita

26 703 75 35 29

Amanida amb fruita
Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Filet de rap amb salsa de tomaca i lilit de creïlla A8 A11 I8 I7
Fruita
- Magre amb cherry. Fruita

27 558 71 26 19

Amanida de verdures de temporada
Crema de verdures de temporada amb crostons cassolans integrals A1
Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 I11 I8 I7 I5
Fruita
- Bullit valencià. Salmó al papillote. Fruita.

28 692 42 20 48

Amanida del xef amb vinagreta de taronja
Creïlles amb bacon amb formatge A9 I11 I2 I5 I8 I7
Hamburguesa mixta amb rodanxa de tomaca A14 A9 I6 I11 I2 I7 I8 I5
Gotet de gelat A5 A7 A9 A13 I11 I7
- Molles de coliflor amb ous. Fruita

29 839 99 28 28

Torrada de pa amb all i julivert A1
Amanida llaços vegetals (amb tomaca, ceba, carlota, dacs, olives, pernil dolç) A1 A7 A10 A14 I2 I5 I7 I8 I11 I6
Seitons (enfarinat casolà) amb salsa tàrtara casolana A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I7 I8
Fruita
- Wok de pollastre amb verdures. Fruita

30 763 85 33 30

Amanida amb fruita
Sopa de fideus ECO A3 A1 A10 A14 I8 I5 I7 I6 I2
Truita de creïlla i ceba amb samfaina A7 I7
Batut cassolà multifruita A9 I11 I7
-Carxofes i llobarro al forn. 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.

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, València