




<p>05 </p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A1 A7 Calamares a la romana A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>	<p>06 </p> <p>Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Fajitas de pollo con verduras. Fruta</p>	<p>07 </p> <p>Mac and cheese (macarrones integrales) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I11 I7 Merluza en salsa verde (AOVE, harina, ajo y perejil) A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p>08 </p> <p>Alubias pintas con verduras I6 I10 Ragout de ternera en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnición: patata dado Fruta ECO</p> <p>- Bacalao con crema de calabaza. Fruta</p>	
<p>11 </p> <p>Crema de calabacín y puerro Magro en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>	<p>12 </p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla de atún A7 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta</p>	<p>13 </p> <p>Macarrones integrales con pisto de verduras A1 A7 A10 A14 I6 I7 Crispy nuggets caseros de garbanzos con salsa de yogur A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>		<p>15 </p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8 Guarnición: patatas fritas Fruta ECO</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>
<p>18 </p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 I11 I7 Lasaña casera de soja texturizada A9 A1 A14 A13 A10 A12 I11 I7 I6 Guarnición: berenjenas molonas rebozadas A1 A7 A10 A14 I6 I7 Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p>19 </p> <p>Crema de verduras de temporada Lomo de cerdo con salsa de nata, cebolla y champiñón A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11 Guarnición: patatas duquesa Fruta de temporada</p> <p>- Huevos rotos con salmón. Fruta</p>	<p>20 </p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Chuletas de pavo I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>	<p>21 </p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada con edamames A14 I6 Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragout de ternera. Fruta</p>	<p>22 </p> <p>Sopa de arroz integral I5 I7 I8 Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO</p> <p>- Bacalao al horno con ensalada. Fruta</p>
<p>25 </p> <p>Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9 Revuelto de patata y bacon A7 A3 I2 I5 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	<p>26 </p> <p>Espaguetis integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8 Guarnición: habas salteadas I6 I10 Fruta de temporada</p> <p>- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta</p>	<p>27 </p> <p>Patatas panaderas con calabacín y pimiento gratinadas A9 I11 I7 Pechuga de pollo con salteado mediterráneo I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p>28 </p> <p>Estofado de garbanzos con chorizo A3 I2 I5 I8 I7 I6 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos. Fruta</p>	<p>29 </p> <p>Ensalada completa con garbanzos A3 I6 Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Fruta de temporada</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>

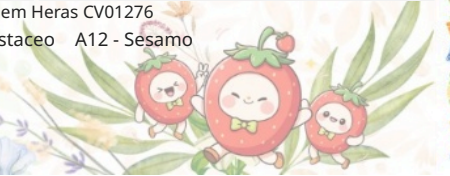
La recomendación de la cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo 2 veces a la semana. Betlem Heras CV01276

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





Menú basal - maig



<p>05 </p> <p>Sopa de fideus amb cigrons. A1 A7 Calamars a la romana A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruita</p>	<p>06 </p> <p>Lentilles amb verdures A1 A3 I6 I9 Truita francesa A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita</p>	<p>07 </p> <p>Mac and cheese (macarrons integrals) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I11 I7 Lluç en salsa verda A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnició: pèsols saltats I6 Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p>08 </p> <p>Fesols pintes amb verdures I6 I10 Ragout de vedella en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnició: creïlla a daus Fruita ECO</p> <p>- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita</p>	
<p>11 </p> <p>Crema de carabasseta i porro Magre en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnició: moniato rostit Fruita de temporada</p> <p>- Verdures i salmó al papillot. Fruita</p>	<p>12 </p> <p>Lentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6 Truita de tonyina A7 A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Pollastre amb poma i verdures. Fruita</p>	<p>13 </p> <p>Macarrons integrals amb samfaina A1 A7 A10 A14 I6 I7 Crispy nuggets casolans de cigrons amb salsa de iogurt A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita</p>		<p>15 </p> <p>Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6 Contracuíxa de pollastre al ximixurri I5 I7 I8 Guarnició: creïlles fregides Fruita ECO</p> <p>- Carxofes i llobarro al forn. Fruita</p>
<p>18 </p> <p>Amanida completa (encisam, tomaca, carlota, dacs, formatge fresc i alvocat) A9 A11 I1 I7 Lasanya casolana de soja texturitzada A9 A1 A14 A13 A10 A12 I11 I7 I6 Guarnició: albergínies molones arrebossades A1 A7 A10 A14 I6 I7 Fruita de temporada</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p>19 </p> <p>Crema de verdures de temporada Llom de porc amb salsa de nata, ceba i xampinyó A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11 Guarnició: creïlles duquessa Fruita de temporada</p> <p>- Ous trencats amb salmó. Fruita</p>	<p>20 </p> <p>Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Xulles de titot I8 I5 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Calamars enfarinats amb xampinyons</p>	<p>21 </p> <p>Guisat de patates amb verdures de temporada A3 I6 Lluç enfarinat cassolà A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnició: amanida amb edamames A14 I6 Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragut de vedella. Fruita</p>	<p>22 </p> <p>Sopa d'arròs integral I5 I7 I8 Truita de carabasseta A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO</p> <p>- Bacallà al forn amb amanida. Fruita</p>
<p>25 </p> <p>Lentilles amb verdures ECO A3 A1 I6 I9 Regirat d'ou amb creïlla i bacon A7 A3 I2 I5 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	<p>26 </p> <p>Espaguets integrals a la napolitana amb formatge A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Abadejo arrebossat cassolà A1 A8 I7 I8 Guarnició: faves saltejades I6 I10 Fruita de temporada</p> <p>- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita</p>	<p>27 </p> <p>Creïlles forneres amb carabasseta i pimentó gratinades A9 I11 I7 Pit de pollastre amb saltat mediterrani I8 I5 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>	<p>28 </p> <p>Estofat de cigrons amb xoriç A3 I2 I5 I8 I7 I6 Truita francesa A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita</p>	<p>29 </p> <p>Amanida completa cigrons A3 I6 Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Fruita de temporada</p> <p>- Truita d'espinacs i formatge. 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·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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

