

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - septiembre



14 703 60 29 37 Hervido valenciano ECO I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 745 86 34 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 enharinados caseros A11 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 646 51 35 32 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacalao gratinado con A7 A8 A3 A4 A11 all i oli I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Musaka de berenjena. Fruta	17 720 85 36 23 Sopa de arroz I5 I7 I8 I2 Fajitas con boloñesa vegetal A14 A12 A1 (soja texturizada) A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 609 45 23 37 Ensalada de alubias blancas A8 A9 (lechuga, tomate, pepino, maíz, A3 I7 aceitunas, atún y queso) I11 I8 I10 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 875 89 42 38 Lentejas de la A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 abuela I7 I9 I6 I11 Huevos a la flamenca "con sus A7 A1 tostas integrales" I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 668 57 17 41 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Longanizas de cerdo frescas A3 A9 A14 a la lionesa (al horno con I5 I2 I6 I7 cebolla) I11 I8 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 674 64 27 34 Espaguetis integrales con A1 A7 A10 salsa de verduras A14 I6 Salmón al horno con hierbas y A8 I7 limón I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	24 806 84 44 31 Potaje de garbanzos con A3 I6 verduras I13 Pechugas de pavo a la A9 I5 I7 I8 crema I11 Guarnición: ñoquis de A1 A10 A14 patata I6 Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de A1 A3 I9 lentejas I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
28 560 58 22 26 Guisado de patatas con verduras de A3 temporada I6 Calamares en salsa de A3 A4 A8 A11 tomate I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 707 67 42 27 Sopa con fideos A1 A10 A14 A3 A7 I2 integrales I5 I6 I7 I8 I13 Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 completo I8 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 705 108 16 22 Arroz al A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 horno (1º) I11 I6 I13 Hummus de garbanzos A3 A1 A12 A14 casero con picos A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - setembre



14 703 60 29 37 Bollit valencià ECO I6 Aletes de pollastre al forn 18 I5 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita	15 745 86 34 28 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	16 646 51 35 32 Espirals integrals a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Musaka d'albergínia. Fruita	17 720 85 36 23 Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2 Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	18 609 45 23 37 Ensalada de fesols (encisam, tomaca, cogombre, dacsa, olives, tonyina, formatge) A8 A9 A3 I7 I11 I8 I10 I6 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: samfaina cassolana Fruita de temporada - Carxofes i llobarro al forn. Fruita
21 875 89 42 38 Llentilles de l'àvia A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Ous a la flamenca amb torrades integrals A7 A1 I6 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	22 668 57 17 41 Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8 Llonganisses de porc fresques a la lionesa (al forn amb ceba) Guarnició: moniato rostí Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	23 674 64 27 34 Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6 Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	24 806 84 44 31 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	25 713 101 16 26 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Hamburguesa cassolana de llentilles A1 A3 I9 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita
28 560 58 22 26 Guisat de creïlles amb verdures A3 I6 Calamars en salsa de tomaca A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	29 707 67 42 27 Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	30 705 108 16 22 Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13 Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bledes amb ou i nous. Fruita		

La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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