

¡VUELTA AL COLE!



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

16 681 53 32 36

Espirales a la napolitana (sin queso) A1 A7
Bacalao gratinado con A7 A8 A3 A4 A11
all i oli I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1
A. Jamoncitos de pollo al horno con
berenjena asada

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

18 582 45 20 35

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) con atún A8 A3
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

21 749 95 35 25

Lentejas con verduras A1 A3
Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 A1 I6 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

22 613 56 23 33

Crema de calabacín, cebolla y patata ECO
Pechuga de pollo a la lionesa (al horno con cebolla)
Guarnición: boniato asado
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

23 644 51 29 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
"Alpro" soja natural A14 A13 A1
- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

24 773 80 45 29

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Pechuga de pavo a la plancha
Guarnición: ñoquis de patata A1 A10 A14 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 lentejas A1 A3 I9 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Pizza Sin queso Con Champiñones y Atún

28 560 58 22 26

Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6
Calamares en salsa de tomate A3 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

29 641 67 40 20

Sopa con fideos A1 A10 A14 A3 A7 I2
integrales I5 I6 I7 I8 I13
Cocido completo (sin pelota) A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

30 696 101 26 19

Paella de pollo y garbanzos A3
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 sense lacti - setembre



14 703 60 29 37

Bollit valencià ECO I6
Aletes de pollastre al forn I8 I5 I7
Guarnició: panotxa de dacsà
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

15 745 86 34 28

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Aladrocs enfarinats A1 A8 A10 A14 A4
casolans A11 I6 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

09 648 101 18 18

Arròs mariner A3 A4 A8 A11 I7 I8
Hummus de fesols amb torrada A3 A1
de pa integral I6 I10
Guarnició: cruditès de verdures
Fruita de temporada

- Roll d'ous amb carbassó i formatge. Fruita

10 633 77 29 24

Llenties a la jardinerà A1 A3 I6 I9
Truita francesa A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

Creïlles farcides de carn picada de
pollastre (sense formatge)

11 646 55 36 31

Creïlles a la riojana vegetals A3
Lluç en salsa mery A8 I8 I7
Guarnició: Mongetes verdes I6
saltejades I10
Batut casolà de fruita (sense lactosa)

Hamburguesa 100% pollastre amb
xampinyons

21 749 95 35 25

Llenties amb verdures A1 A3
Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6
integrals I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

22 613 56 23 33

Crema de carbasseta, ceba i creïlla ECO
Pit de pollastre a la lionesa (al forn amb A3
ceba) I13
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23 644 51 29 34

Espaguetis integrals amb A1 A7 A10
salsa de verdures A14 I6
Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

24 773 80 45 29

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Pit de titot a la planxa
Guarnició: nyoquis de A1 A10 A14
creïlla 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 A1 A3 I9
llenties I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
Pizza sense formatge amb xampinyons i
tonyina

28 560 58 22 26

Guisat de creïlles amb verdures A3 I6
Calamars en salsa de A3 A4 A8 A11
tomaca I8 I7
Guarnició: panotxa de dacsà
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

29 641 67 40 20

Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2
integrals I5 I6 I7 I8 I13
Olla completa (sense pilota) A3
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

30 696 101 26 19

Paella de pollastre i cigrons A3
Hummus de cigrons A3 A1 A12 A14
casolà amb pics de pa 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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