

¡VUELTA AL COLE!



14 609 61 18 31

Hervido valenciano ECO I6
Tofu revuelto con verduras A14
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

Brocheta de verduras con seitán (V)

15 640 83 19 25

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Bastones de verduras en tempura (V) A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Garbanzos con espinacas

16 782 81 38 29

Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14
Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A1 A12 A13 A14
Guarnición: ensalada de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

Pisto con soja texturizada y patatas panadera

17 611 82 25 18

Sopa de verduras con arroz A6
Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Crema de verduras de temporada con picatostes

18 633 71 22 27

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas)
Tortilla vegana de patatas A1 A14
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

- Dados de tofu con verduras. Fruta

21 641 94 26 17

Lentejas con verduras A1 A3
Tosta de hummus de garbanzos A1 A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Hamburguesa de cous cous

22 710 62 18 43

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

Ensalada de garbanzos, aguacate y tomate

23 749 76 37 28

Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6
Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A1 A12 A13 A14
Guarnición: ensalada de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

Verduras del chef (cebolla, pimiento, berenjena)

24 805 86 30 38

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Dados de tofu con salsa de champiñones (V) A14
Guarnición: ñoquis de patata A1 A10 A14 I6
Fruta de temporada

Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

25 589 94 13 17

Arroz con tomate
Hamburguesa casera de lentejas A1 A3 I9 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Pizza de verduras

28 723 60 24 41

Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6
Albóndigas veganas en salsa (V) A1
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

29 522 70 15 18

Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 A3 A10 A14
Cocido completo vegano A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Crema de espárragos

30 587 92 13 17

Arroz al horno con garbanzos y verduras A3
Hummus de garbanzos casero con picos A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
Acelgas rehogadas con ajo



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 ovo-lacto-vegetariano 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 Vegano - setembre



14 609 61 18 31

Bollit valencià ECO I6
Tofu remenat amb verdures A14
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

Broqueta de verdures amb seitan (V)

15 640 83 19 25

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13
Verdures en tempura (V) A1 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

Cigrons amb espinacs

16 782 81 38 29

Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14
Menestra de verdures ofegades amb soja texturitzada A3 A1 A12 A13 A14
Guarnició: amanida de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1
La samfaina amb soja texturitzada i creïlles al forn

17 611 82 25 18

Sopa de verdures amb arròs A6
Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

Crema de verdures de temporada amb crostons

18 633 71 22 27

Amanida de fesols blancs
Fruita vegana de creïlla A1 A14
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

21 641 94 26 17

Llenties amb verdures A1 A3
Tosta d'hummus de cigrons A1 A3
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

Hamburguesa de cous cous

22 710 62 18 43

Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO
Salchichas veganas a la lionesa (al forn amb ceba)
Guarnició: moniato rostí
Fruita de temporada

Amanida de cigrons, alvocat i tomàquet

23 749 76 37 28

Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6
Menestra de verdures ofegades amb soja texturitzada A3 A1 A12 A13 A14
Guarnició: amanida de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

Verdures del xef (ceba, pebrot, albergínia)

24 805 86 30 38

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13
Daus de tofu amb salsa de xampinyons (V) A14
Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6
Fruita de temporada
Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada (V)

25 589 94 13 17

Arròs amb tomaca
Hamburguesa cassolana de llentilles A1 A3 I9 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

Pizza de verdures

28 723 60 24 41

Guisat de creïlles amb verdures A3 I6
Mandonguilles veganas en salsa (V) A1
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

29 522 70 15 18

Sopa de verdures amb fideus A1 A7 A6 A3 A10 A14
Bullit complet vegà A3
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

30 587 92 13 17

Arròs al forn amb cigrons i verdures A3
Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
Bledes ofegades amb all



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·lusc 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 - Cerdó 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