



**02** 854 94 29 39

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones ecológicos a la napolitana con queso A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6

Alitas de pollo con salsa de soja y miel con puré de patata A1 A14 A9 I11 I6 I7 I5 I8

Fruta

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

**03** 685 68 42 27

Ensalada con fruta

Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Gallo San Pedro al limón con judías verdes A8 I7 I8 I10 I6

Fruta

- Ragut de magro con cherry. Fruta

**04** 668 90 19 26

Ensalada de verduras de temporada

Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7 I6

Wok vegetal con taquitos de queso fresco A14 A1 A9

Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

**05** 620 37 24 42

Ensalada de verduras de temporada

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10

Longanizas con salsa de tomate A3 A9 I11 I2 I8 I7 I5

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta



**09** 782 97 14 36

Ensalada con fruta

Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11

Rollito de pavo y queso A9

Fruta

Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)

**10** 735 78 28 34

Ensalada con fruta

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Lomo con queso A9

Fruta

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

**11** 703 81 31 27

Ensalada de verduras de temporada

Espaquetis (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la carbonara A9

Ventresca de merluza con guisantes salteados A8 I8 I7 I6

Fruta

- Dados de tofu con verduras. Fruta

**12** 700 49 26 42

Ensalada de verduras de temporada

Crema vikinga de calabaza y coliflor

Kottbullar (Albóndigas suecas a la crema con cous cous) A1 A3 A9 A10 A14 I11 I2 I6 I5 I8 I7

Postre especial (sin lácteo/huevo/frutos secos/cacahuete/soja)

Ragut de magro con verduras

**13** 588 72 21 22

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con atún y tomate A8

Lomo con berenjena a la plancha A14

Fruta

- Verduras y salmón al papillote. Fruta

**16** 558 48 25 29

Ensalada con queso A9 I7 I11

Crema de puerros y pera A3

Magro de cerdo en salsa jardinera (tomate, cebolla, guisantes, zanahoria) I8 I5 I7 I6 I2

Fruta

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

**17** 714 79 40 27

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9

Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones A3 A8 I8 I7

Fruta

- Pollo al curry con cous cous. Fruta

**18** 596 69 28 24

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de pescado con fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja) A3 A4 A11 A8

Solomillo de pollo empanado con maíz salteado A1 A2 A9 A14 I7 I5 I6 I11 I8

Fruta

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

**19** 678 101 26 16

Ensalada con fruta

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Panini casero de jamón york y queso A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6

Fruta

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

**20** 783 64 39 41

Ensalada gourmet con naranja

Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja)

Redondo de pavo en salsa con patatas panaderas A1 A14 I5 I7 I8 I6

Postre especial (sin lácteo/huevo/frutos secos/cacahuete/soja)

- Bacalao con verduras. Fruta

**23** 0 0 0 0

HAPPY HOLIDAYS



A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lácteo A10 - Mostaza A11 - Crustáceo 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

Felices Fiestas





**02** 854 94 29 39

Amanida de verdures de temporada

Macarrons ecològics a la napolitana amb formatge A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6

Aletes de pollastre amb salsa de soja i mel amb puré de creïlla A1 A14 A9 I11 I6 I7 I5 I8

Fruita

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

**03** 685 68 42 27

Amanida amb fruita

Lentilles de l'àvia A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta A8 I7 I8 I10 I6

Fruita

- Magre amb cherry. Fruita

**04** 668 90 19 26

Amanida de verdures de temporada

Arròs del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7 I6

Wok de vegetals amb daus de formatge fresc A14 A1 A9

Fruita

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

**05** 620 37 24 42

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10

Llonganisses amb salsa de tomata A3 A9 I11 I2 I8 I7 I5

Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita



**09** 782 97 14 36

Amanida amb fruita

Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11

Rollet de gall dindi i formatge A9

Fruita

Xampinyons i carabasseta saltejats amb soia texturitzada (V)

**10** 735 78 28 34

Amanida amb fruita

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Llom amb formatge A9

Fruita

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

**11** 703 81 31 27

Amanida de verdures de temporada

Espaquetis (sense gluten/ou/mostassa/soja) a la carbonara A9

Ventresca de lluç amb pèsols saltats A8 I8 I7 I6

Fruita

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

**12** 700 49 26 42

Amanida de verdures de temporada

Crema vikinga de carabassa i coliflor

Kottbullar (mandonguilles sueques a la crema amb cous cous) A1 A3 A9 A10 A14 I11 I2 I6 I5 I8 I7

Postres especials (sense lacti/ou/fruïta seca/cacauet/soja)

Ragut de magre amb verdures

**13** 588 72 21 22

Amanida de verdures de temporada

Macarrons (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb tonyina i tomaca A8

Llom amb albergínia a la planxa A14

Fruita

- Verdures i salmó al papillot. Fruita

**16** 558 48 25 29

Amanida amb formatge A9 I7 I11

Crema de porros i pera A3

Magre de porc en salsa (tomaca, ceba, pesols, carlota) I8 I5 I7 I6 I2

Fruita

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

**17** 714 79 40 27

Amanida de verdures de temporada

Lentilles ecològiques amb verdures A3 A1 I6 I9

Gallineta amb salsa mery amb xampinyons A3 A8 I8 I7

Fruita

- Pollastre al curri amb cous cous. Fruita

**18** 596 69 28 24

Amanida de verdures de temporada

Sopa de peix amb fideus (sense gluten/ou/mostassa/soja) A3 A4 A11 A8

Filet de pollastre empanat amb blat de moro saltat A1 A2 A9 A14 I7 I5 I6 I11 I8

Fruita

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

**19** 678 101 26 16

Amanida amb fruita

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6

Panini casolà de pernil dolç i formatge A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6

Fruita

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

**20** 783 64 39 41

Amanida "gorumet" amb taronja

Sopa de fideus (sense gluten/ou/mostassa/soja)

Redó de polit en salsa amb creïlles forneres A1 A14 I5 I7 I8 I6

Postres especials (sense lacti/ou/fruïta seca/cacauet/soja)

- Bacallà amb verdures. Fruita

**23** 0 0 0 0

... HAPPY HOLIDAYS ...



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 - 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

Felices Fiestas