



Menú basal - octubre



06 598 47 26 35

Patatas a la importancia con verduras **A3**
Lomo de cerdo (cinta) en salsa **I8 I2 I7 I5**
Guarnición: edamame **A14 I6**
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

07 754 76 30 36

Potaje de garbanzos con verduras **A3 I6**
Tortilla de queso **A9 A7 I7 I11**
Guarnición: tomate aliñado con albahaca
Fruta de temporada ecológica

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

13 574 53 17 31

Crema bretona (alubias blancas y puerros) **A9 I6 I7 I11 I10**
Tortilla francesa con "pan tumaca integral" **A1 A7 I7**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

14 819 84 42 35

Lentejas con verduras ECO **A3 A1 I6 I9**
Ternera en salsa **I5 I8 I7 I11**
Guarnición: patatas fritas
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

20 683 70 30 30

Espaguetis integrales con tomate y atún **A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7**
Quiche de verduras y tofu **A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

21 555 62 22 24

Crema de calabacín y zanahoria ECO
Hamburguesa 100% pollo **A3 A9 I7 I8 I11 I5 I6**
Guarnición: bastones de boniato **A6**
Fruta de temporada

- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta

01 640 91 20 21

Arroz de otoño con boniato y champiñones **A6**
Bacalao al horno **A8 I8 I7**
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada
Alitas de pollo al horno con mazorca de maíz

08 739 98 19 29

Arroz al horno (1º) **A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11**
Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) con lascas de pan integral tostado **A1 A8 I8 I7**
Guarnición: ensalada de temporada
Horchata
Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo

02 595 54 29 28

Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata
Pavo al curry suave con cous-cous **A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5**
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural sin azúcar **A9 I11 I7**
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta



03 556 79 19 15

Fabada vegetal **I10 I6**
Pizza margarita **A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta



16 781 83 27 37

Espaguetis integrales al pesto rosso **A1 A2 A5 A7 A9 A10 A12 A13 A14 I6 I7 I11**
Salmón con manzana laminada **A8 I7 I8**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Pavo asado con piña. Fruta

17 513 65 15 19

Arroz a banda (arroz integral con frutos del mar) 1º **A3 A4 A8 A11 I7 I8**
Hummus de garbanzos casero **A3 I6**
Guarnición: Crudités de verduras
Yogur **A9 I7 I11**

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

23 832 47 42 51

Sopa de arroz **I5 I7 I8**
Escalope de lomo cinta empanado casero **A14 A1 A7 A10 I2 I6 I7 I8**
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural **A9 I11 I7**

- Crema de verduras con jamón y picatostes

24 680 68 38 29

Lentejas a la jardinera **A1 A3 I9 I6**
Merluza en salsa de tomate y cebolla **A8 I7 I8**
Guarnición: judías verdes salteadas **I6**
Fruta de temporada

- Pavo con col al pimentón. Fruta

27 620 61 23 31

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) **I6**
Alitas de pollo adobadas al horno **A1 A14 I5 I6 I7 I8**
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta

28 681 79 28 25

Alubias blancas guisadas con verduras **A3 I6 I10**
Tortilla de patatas **A7 I7**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Ragut de magro con cherry. Fruta

29 782 84 33 34

Macarrones integrales boloñesa **A1 A3 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2**
Bacalao en salsa de pimiento **A8 I8 I7**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

30 710 81 28 29

Paella valenciana **I8 I5 I7 I6 I10**
Calamares en salsa de tomate **A4 A8 I8 I7**
Guarnición: guisantes salteados **I6**
Fruta de temporada

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

31 904 94 20 49

Crema monstruosa de otoño
Albóndigas fantasma **A3 A14 A9 I2 I5 I7 I8 I6 I11**
Guarnición: alas de murciélago
Plátano maléfico

Pizza casera capresse

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

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

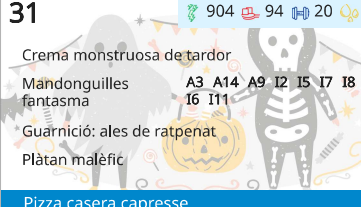
I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



Menú basal - octubre



06 598 47 26 35 Creïlles a la importància amb verdures A3 Llom de porc amb salsa I8 I2 I7 I5 Guarnició: edamame A14 I6 Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	07 754 76 30 36 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Truita de formatge A9 A7 I7 I11 Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega Fruita de temporada ecològica - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	08 739 98 19 29 Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Titaina valenciana del Cabanyal (Tònyina) amb pa integral torrat A1 A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Orxata Dip d'hummus de carbassa amb natxos i boletes de pollastre	02 595 54 29 28 Crema de ceba i carlota ECO i creïlla Polit amb salsa de curri A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Iogur natural sense sucre A9 I11 I7 - Crema de carlota i truita. Fruita 	03 556 79 19 15 Favada vegetal I10 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita 
13 574 53 17 31 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10 Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	14 819 84 42 35 Llentilles amb verdures ECO A3 A1 I6 I9 Vedella amb salsa I5 I8 I7 I11 Guarnició: creïlles fregides Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	15 501 44 22 26 Guisat de creïlles amb verdures de temporada A3 I6 Pollastre a l'ast I8 I7 I5 Guarnició: pimentons confitats Fruita de temporada - Crema i panini de pernil i formatge. Fruita	16 781 83 27 37 Espagueti al pesto rosso A1 A2 A5 A7 A9 A10 A12 A13 A14 I6 I7 I11 Salmó amb poma laminada A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gall d'indi amb pinya. Fruita	17 513 65 15 19 Arròs a banda (arròs integral amb fruits de la mar) 1º A3 A4 A8 A11 I7 I8 Hummus cassolà A3 I6 Guarnició: Crudités de verdures Iogurt A9 I7 I11 - Crema de carlota i truita. Fruita
20 683 70 30 30 Espaguetis integrals amb tomàquet i tonyina A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7 Quiche de verdures i tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Albergínia farcida. Fruita	21 555 62 22 24 Crema de carabasseta i carlota ECO Hamburguesa 100% pollastre A3 A9 I7 I8 I11 I5 I6 Guarnició: bastons de moniato A6 Fruita de temporada - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	22 650 56 30 34 Potatge de cigrons estofats amb xoriço A9 I6 I11 I8 I5 I2 I7 Truita de tonyina A7 A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita	23 832 47 42 51 Sopa d'arròs I5 I7 I8 Escalopa de llom cinta empanat casolà A14 A1 A7 A10 I2 I6 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Crema de verdures amb pernil i crostons	24 680 68 38 29 Llentilles a la jardinera A1 A3 I9 I6 Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 I7 I8 Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6 Fruita de temporada - Pavo amb col al pebre roig. Fruita
27 620 61 23 31 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 Alites de pollastre adobades al forn A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	28 681 79 28 25 Guisat de fesols amb verdures A3 I6 I10 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Magre amb cherry. Fruita	29 782 84 33 34 Macarrons integrals a la bolonyesa A1 A3 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2 Abadejo en salsa de pimentó A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	30 710 81 28 29 Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Calamars en salsa de tomaca A4 A8 I8 I7 Guarnició: pèsols saltats I6 Fruita de temporada - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	31 904 94 20 49 Crema monstrosa de tardor Mandonguilles fantasma A3 A14 A9 I2 I5 I7 I8 I6 I11 Guarnició: ales de ratpenat Plàtan malèfic Pizza casera capresse 

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

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia