



03 618 58 28 28 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 El pisto de Vanessa: pisto tradicional con soja texturizada y patatas panadera A3 A1 A5 A12 A13 A14 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alas de pollo con boniato. Fruta	04 643 67 32 27 Lentejas ecológicas de la abuela A3 A1 I6 I2 I5 I7 I8 I9 Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	05 625 65 28 25 Tricolor de verduras (menestra con boniato y maíz) A6 Ragout de pavo en salsa (tomate, cebolla, zanahoria, guisantes) I6 I5 I7 I8 Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada - Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	06 840 88 31 28 Arroz de otoño con boniato y champiñones A6 Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	07 788 81 35 34 Crema de legumbres A1 A3 I6 I9 Pechuga de pollo a la crema A9 I5 I8 I7 I11 Guarnición: patatas fritas Fruta de temporada - Hervido valenciano con huevo poché. Fruta
10 530 63 17 22 Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Quesadilla de maíz y queso A1 A9 A12 A14 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	11 859 75 30 48 Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo guisado al San Martín I5 I2 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada crujiente del bosque Bizcocho casero de naranja y canela A9 A7 A1 A10 A14 I11 I7 I6 - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	12 660 63 22 35 Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	13 801 73 30 40 Espaguetis integrales a la carbonara A9 A1 A7 A14 A10 I8 I5 I2 I7 I11 I6 Gallineta a la marinera A8 I7 I8 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Menestra con ajitos y lomo. Fruta	14 736 69 31 34 Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Fajitas de pollo con verduras. Fruta
17 753 83 34 31 Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A8 I7 I8 Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6 Fruta de temporada - Tiras de pollo con pisto. Fruta	18 609 83 29 17 Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Guarnición: berenjenas molonas rebozadas y salsa de yogur A1 A7 A10 A14 A9 I7 I6 I11 Fruta de temporada - Crema de verduras con jamón y picatostes	19 601 66 19 29 Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	20 739 79 27 34 Arroz integral a la cubana con huevo duro A7 I7 Longanizas 100% pollo a la lionesa (al horno con cebolla) A3 I6 I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Batido casero de fruta A9 I7 I11 - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	21 895 92 30 45 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Cordon Bleu A9 A1 A14 A6 I6 I8 I7 I5 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Huevos al plato con guisantes. Fruta
24 705 51 50 35 Guisado de patata, verdura y costillas A3 I8 I5 I2 I7 I6 Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Berenjena rellena. Fruta	25 586 45 27 31 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Pavo en salsa I7 I5 I8 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	26 645 96 12 24 Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6 Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnición: ensalada de aguacate Fruta de temporada - Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	27 647 76 31 21 Alubias pintas con verduras I6 I10 Huevos al nido de pan (pan de molde, tomate frito, huevo y queso) al horno A7 A9 A1 A12 A14 I11 I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	28 636 69 25 28 Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Pollo piña boom I5 I7 I8 Guarnición: cascos de patata asada Fruta de temporada - Boquerones rebozados con tomate aliñado

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 2 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 - 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



03 618 58 28 28

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
La samfaina de Vanessa: A3 A1 A5
samfaina tradicional amb soja A12 A13
texturitzada i creïlles al forn A14 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

04 643 67 32 27

Llenties ecològiques A3 A1 I6 I2 I5
de la iaia I7 I8 I9
Truita de carabasseta A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

05 625 65 28 25

Tricolor de verdures (menestra amb A6
moniato i blat de moro)
Ragout de polit en salsa (tomaca, I6 I5
ceba, carlota, pèsols) I7 I8
Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6
Fruita de temporada

- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit

06 840 88 31 28

Arròs de tardor amb moniato i A6
xampinyons
Aladroc A1 A3 A8 A11 A4 A10
enfarinats A14 I8 I7 I6
casolans
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

07 788 81 35 34

Crema de llegums A1 A3 I6 I9
Pit de pollastre a la crema A9 I5 I8 I7 I11
Guarnició: creïlles fregides
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou poché. Fruita

10 530 63 17 22

Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6
Quesadilla de dacsa i A1 A9 A12 A14
formatge I11 I7 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

11 859 75 30 48

Crema de carabassa i carlota
Magre de porc guisat al Sant I5 I2 I8 I7
Martí I6
Guarnició: amanida cruixent del bosc
Coca en llauna de A9 A7 A1 A10
taronja i canyella A14 I11 I7 I6

- Truita francesa i bròquil bullit. Fruita

12 660 63 22 35

Guisat de creïlles amb verdures de A3
temporada I6
Alites de pollastre A1 A14 I5 I6
adobades al forn I7 I8
Guarnició: bastons de moniato A6
Fruita de temporada

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

13 801 73 30 40

Espaguetis A9 A1 A7 A14 A10 I8
integrals I5 I2 I7 I11 I6
carbonara
Gallineta a la marinera A8 I7 I8
Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6
Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Menestra amb alls i llom. Fruita

14 736 69 31 34

"Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7
asturiana" I6 I11 I10
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita

17 753 83 34 31

Mac and cheese (pasta amb A1 A9 A10
salsa de formatge A14 A7 I11
gratinats) I7 I6
Rustidera de bacallà (amb ceba i A8 I7
pimentó roig) I8
Guarnició: snack de cigrons A3
especiats I6
Fruita de temporada

- Tires de pollastre amb samfaina. Fruita

18 609 83 29 17

Moje murcià (tomata, olives, A8 A7
tonyina, ou dur) I8 I7
Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9
Guarnició: albergínies A1 A7 A10
molones arrebossades i A14 A9 I7
salsa de iogurt I6 I11
Fruita de temporada

- Crema de verdures amb pernil i crostons

19 601 66 19 29

Crema de verdures de temporada
Truita francesa amb pa torrat A1 A7 A9
en tomaca i formatge I11 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

20 739 79 27 34

Arròs integral a la cubana amb ou A7
dur I7
Llonganisses 100% pollastre a la A3 I6
lionesa (al forn amb ceba) I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada
Batut casolà de fruita A9 I7 I11

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

21 895 92 30 45

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
"Cordon A9 A1 A14 A6 I6 I8 I7 I5
Bleu" I11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

24 705 51 50 35

Guisat de creïlles, verdura i A3 I8 I5 I2
costelles I7 I6
Lluç en salsa verda(oli A8 A1 A10
d'oliva, farina, all i julivert) A14 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Albergínia farcida. Fruita

25 586 45 27 31

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2
I11 I6
Titot en salsa I7 I5 I8
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

26 645 96 12 24

Entrant d'humus de remolatxa amb A3
natxos I6
Arròs del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnició: ensalada d'alcovet
Fruita de temporada

- Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita

27 647 76 31 21

Fesols pintes amb verdures I6 I10
Ous al niu de pa (pa de A7 A9 A1
motle, tomaca fregida, ou i A12 A14
formatge) al forn I11 I6 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

28 636 69 25 28

Crema de carabasseta i carlota ECO amb A1
crostons integrals casolans
Pollastre pinya boom I5 I7 I8
Guarnició: cascs de creïlla rostida
Fruita de temporada

- Aladroc arrebossats amb tomaca

La recomanació de sopar són els plats detallats en la franja blava inferior. El menú diari va acompanyat d'una ració de pa, oferint-se pa integral mínim 2 vegades per setmana

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