



**01** 676 62 29 34

Crema de verduras de temporada con picatostes caseros integrales A1  
 Magro a la vizcaína A1 I5 I2 I7 I8  
 Guarnición: patatas fritas  
 Fruta de temporada

- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta



**14** 638 81 23 23

Espirales integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8  
 Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 I11 I6 I7 I5 I8  
 Guarnición: tomate, maíz y aceitunas  
 Fruta de temporada

- Vichyssoise con huevo, jamón y picatostes. Fruta

**15** 702 62 40 31

Sopa de arroz I5 I7 I8  
 Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A8 I8 I7  
 Guarnición: ensalada de temporada  
 Fruta de temporada

- Ensalada de tomate, burrata y aguacate aliñada

**16** 618 72 23 25

Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6  
 Wok de pavo con noddles I5 I7 I8  
 Guarnición: ensalada de temporada  
 Fruta de temporada ecológica

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

**17** 662 66 31 31

Lentejas con chorizo A9 A1 I5 I2 I7 I6 I8 I11 I9  
 Tortilla de tofu A7 A14 I6 I7  
 Guarnición: ensalada de temporada  
 Fruta de temporada

- Merluza con pisto y cous cous. Fruta

**20** 519 45 18 30

Crema de verduras de primavera  
 Calamares en salsa de tomate A3 A8 A11 A4 I7 I8  
 Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10  
 Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

**21** 669 86 31 23

Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 I8 I7  
 Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8  
 Fruta de temporada ecológica

- Salmón con calabacín. Fruta

**22** 598 61 29 23

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6  
 Tortilla de atún A7 A8 I8 I7  
 Guarnición: ensalada de temporada  
 Fruta de temporada

- Alas de pollo con boniato. Fruta

**23** 718 47 32 46

Sopa castellana (con taquitos de jamón serrano y pan) A1 A14 A7 I2 I5 I7 I8 I6  
 Lomo en salsa leonesa (cebolla y champiñones) I2 I5 I8 I7  
 Guarnición: patatas panaderas (al horno)  
 Fruta de temporada

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

**24** 731 108 16 25

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7  
 Hummus de garbanzos casero con picos A3 A1 A12 A14 I6  
 Guarnición: ensalada de temporada  
 Fruta de temporada

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

**27** 677 76 35 27

Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9  
 Huevos turcos (huevo cocido, salsa de tomate, queso) A7 A9 I7 I11  
 Guarnición: ensalada de temporada  
 Fruta de temporada

- Tiras de pollo con pisto. Fruta

**28** 726 95 23 27

Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6  
 Merluza enharinada casera A1 A8 A4 A11 I7 I8  
 Guarnición: ensalada de temporada  
 Fruta de temporada ecológica

- Quiche de verduras. Fruta

**29** 641 51 17 40

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10  
 Albóndigas a la santanderina A3 A9 A14 I2 I11 I5 I7 I8 I6  
 Guarnición: guisantes salteados I6  
 Fruta de temporada

- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta

**30** 691 97 13 27

Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11  
 Hummus de alubias y remolacha con nachos A3 I6 I10  
 Guarnición: ensalada de temporada  
 Fruta de temporada

- Sandwich de queso, salmón y manzana



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



**01** 🌿 676 🍷 62 🥄 29 🍷 34

Crema de verdures de temporada amb crostons cassolans integrals **A1**

Magre a la biscaina **A1 I5 I2 I7 I8**

Guarnició: creïlles fregides

Fruita de temporada

**Salmó a la planxa amb pèsols. Fruita**



**14** 🌿 638 🍷 81 🥄 23 🍷 23

Espirals integrals amb tomacai tonyina **A8 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8**

Filet de pollastre arrebossat **A1 A2 A9 A14 I11 I6 I7 I5 I8**

Guarnició: tomàquet, blat de moro i olives

Fruita de temporada

**- Vichyssoise amb ou, pernil i crostons. Fruita**

**15** 🌿 702 🍷 62 🥄 40 🍷 31

Sopa d'arròs **I5 I7 I8**

Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert) **A1 A8 I8 I7**

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**- Amanida de tomata, burrata i advocat**

**16** 🌿 618 🍷 72 🥄 23 🍷 25

Guisat de patates amb verdures de temporada **A3 I6**

Wok de titot amb noddles **I5 I7 I8**

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

**- Truita francesa i bròquil bullit. Fruita**

**17** 🌿 662 🍷 66 🥄 31 🍷 31

Llentilles amb xoriço **A9 A1 I5 I2 I7 I6 I8 I11 I9**

Truita de tofu **A7 A14 I6 I7**

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**- Lluç amb samfaina i cuscús. Fruita**

**20** 🌿 519 🍷 45 🥄 18 🍷 30

Crema de verdures de primavera

Calamars en salsa de tomaca **A3 A8 A11 A4 I7 I8**

Guarnició: Mongetes verdes saltejades **I6 I10**

Fruita de temporada

**- Hamburguesa vegetal. Fruita**

**21** 🌿 669 🍷 86 🥄 31 🍷 23

Amanida completa amb ou i tonyina **A8 A7 I8 I7**

Gaspatxo manxec (tortes cencenyas, pollastre) **A1 A3 I5 I7 I8**

Fruita de temporada ecològica

**- Salmó amb carabasseta. Fruita**

**22** 🌿 598 🍷 61 🥄 29 🍷 23

Guisat de fesols amb verdures **A3 I10 I6**

Truita de tonyina **A7 A8 I8 I7**

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**- Ales de pollastre amb moniato. Fruita**

**23** 🌿 718 🍷 47 🥄 32 🍷 46

Sopa castellana **A1 A14 A7 I2 I5 I7 I8 I6**

Llom amb salsa amb lleonesa **I2 I5 I8 I7**

Guarnició: creïlles forneres (al forn)

Fruita de temporada

**- Peix amb verdures al "papillot". Fruita**

**24** 🌿 731 🍷 108 🥄 16 🍷 25

Arròs a la cubana amb ou dur **A7 I7**

Hummus de cigrons casolà amb pics **A3 A1 A12 A14 I6**

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita**

**27** 🌿 677 🍷 76 🥄 35 🍷 27

Llentilles amb verdures ECO **A3 A1 I6 I9**

Ous turcs (ou cuit, salsa de tomaca, formatge) **A7 A9 I7 I11**

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**- Tires de pollastre amb samfaina. Fruita**

**28** 🌿 726 🍷 95 🥄 23 🍷 27

Espaguetis integrals amb salsa de verdures **A1 A7 A10 A14 I6**

Lluç enfarinat cassolà **A1 A8 A4 A11 I7 I8**

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada ecològica

**- Quiche de verdures. Fruita**

**29** 🌿 641 🍷 51 🥄 17 🍷 40

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) **I6 I10**

Mandonguilles a la santanderina **A3 A9 A14 I2 I11 I5 I7 I8 I6**

Guarnició: pèsols saltats **I6**

Fruita de temporada

**- Truita de carxofes amb torrada. Fruita**

**30** 🌿 691 🍷 97 🥄 13 🍷 27

Arròs al forn (1º) **A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11**

Hummus de mongeta i remolatxa amb nachos **A3 I6 I10**

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

**- Sandvitx de formatge, salmó i poma**



La recomanació del 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 a la 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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia