



<p>06 643 65 29 30</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6</p> <p>Tortilla de patata con queso fresco A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta</p>	<p>07 755 67 47 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes A8 I7 I8 I6</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p>08 576 60 22 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de cerdo en salsa con cous cous A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado al horno con chips de verduras. Fruta</p>	<p>09 726 87 19 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Rabas de calamar con salsa griega casera A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta</p>	<p>03 621 67 22 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Garbanzos con verduras I6</p> <p>Croquetas cocidas A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I5 I2 I8 I11 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p>13 770 88 32 31</p> <p>Picos camperos A1 A12 A14 I6</p> <p>Ensalada César con pollo y queso A9 I11 I5 I8 I7</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10</p> <p>Fruta</p> <p>- Dorada a la espalda con verduras. Fruta</p>	<p>14 626 61 25 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras I6</p> <p>Tortilla paisana con rollito de pavo A7 I7 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta</p>	<p>15 839 84 34 39</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7</p> <p>Salmón a la naranja con patatas a lo pobre A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p>16 725 64 39 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Alubias con verduras A3 I10 I6</p> <p>Dados de pollo al curry con noddles A9 I11 I7 I8 I5</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta</p>	<p>17 624 51 24 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Patatas a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11</p> <p>Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta</p>
<p>20 735 78 34 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Tortilla de calabacín con pan tumaca A7 A1 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pechuga rellena al horno. Fruta</p>	<p>21 559 45 34 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11</p> <p>Lomo con pisto I8 I5 I7 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Caprichos de salmón con calabacín. Fruta</p>	<p>22 633 68 31 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con tomate aderezado, atún y aceitunas A1 A7 A8 I8 I7</p> <p>Merluza al limón con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta</p>	<p>23 627 62 32 28</p> <p>Ensalada con maíz</p> <p>Arroz frito HAWAIANO A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6</p> <p>Alitas de pollo estilo hawaiano A1 A14 I5 I8 I7 I6</p> <p>Sorbete tropical</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>	<p>24 558 65 20 23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>
<p>27 521 59 19 21</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Empedrado de legumbres A3 I6 I10</p> <p>Huevos al horno con tomate A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p>28 732 76 33 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales al baflo (tomate, nata, jamón york) A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11</p> <p>Gallineta a la meunière con salteado de verduras A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p>29 636 57 30 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras de temporada</p> <p>Pollo con ñoquis a la crema A1 A3 A9 A10 I11 I7 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado azul con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>30 620 70 36 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9</p> <p>Rape en salsa A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta</p>	<p>31 906 67 26 59</p> <p>Patatas gajo especiadas</p> <p>Ensalada completa con aguacate</p> <p>Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6</p> <p>Cono de helado A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11</p> <p>- Dados de tofu con verduras en salsa. Fruta</p>

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. Se ofrecerá pan integral una vez 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano



<p>06 643 65 29 30</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6</p> <p>Truita de creïlla amb formatge fresc A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Polit al forn en el seu suc amb pinya. Fruita</p>	<p>07 755 67 47 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguëtis integrals a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 I7 I8 I6</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit</p>	<p>08 576 60 22 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carabasseta</p> <p>Filet de porc amb salsa amb cous cous A14 A1 A10 I6 I2 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita</p>	<p>09 726 87 19 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7</p> <p>Raves de calamar amb salsa grega casolana A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita</p>	<p>03 621 67 22 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cigrons amb verdures I6</p> <p>Croquetes de putxero A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I5 I2 I8 I11 I6 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p>13 770 88 32 31</p> <p>Pics campers A1 A12 A14 I6</p> <p>Amanida Cèsar amb pollastre i formatge A9 I11 I5 I8 I7</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10</p> <p>Fruita</p> <p>- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita</p>	<p>14 626 61 25 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures I6</p> <p>Truita paisana amb rotllet de gall dindi A7 I7 I8 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita</p>	<p>15 839 84 34 39</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espirals a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7</p> <p>Salmó a la taronja amb creïlles a lo pobre A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita d'espínacs i formatge. Fruita</p>	<p>16 725 64 39 31</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Fesols amb verdures A3 I10 I6</p> <p>Daus de pollastre amb salsa de curri amb noddles A9 I11 I7 I8 I5</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p>17 624 51 24 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Creïlles a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11</p> <p>Bacallà al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba calfada A8 I8 I7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita</p>
<p>20 735 78 34 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties de l'àvia A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Truita de carbassó amb pa tumaca A7 A1 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita</p>	<p>21 559 45 34 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11</p> <p>Llom amb samfaina I8 I5 I7 I2</p> <p>Fruita</p> <p>- Caprichos de salmón con calabacín. Fruita</p>	<p>22 633 68 31 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguëtis amb tomàquet amanit, tonyina i olives A1 A7 A8 I8 I7</p> <p>Lluç a la llima amb mongetes verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit</p>	<p>23 627 62 32 28</p> <p>Amanida amb dacsa</p> <p>Arròs fregit Hawaià A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6</p> <p>Aletes de pollastre estil hawaià A1 A14 I5 I8 I7 I6</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>	<p>24 558 65 20 23</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de llegums i verdures A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>
<p>27 521 59 19 21</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Empedrat de llegums A3 I6 I10</p> <p>Ous al forn amb tomata A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb tomaques cherry. Fruita</p>	<p>28 732 76 33 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons integrals al baff (tomaca, nata, pernil dolç) A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11</p> <p>Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p>	<p>29 636 57 30 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Purè de verdures de temporada</p> <p>Pollastre amb nyoquis a la crema A1 A3 A9 A10 I11 I7 I8 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix blau amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>30 620 70 36 22</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties amb carabassa i arròs integral A1 I6 I9</p> <p>Rap en salsa A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita</p>	<p>31 906 67 26 59</p> <p>Creïlles grilló especiades</p> <p>Amanida completa amb alvocat</p> <p>Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I1 I6</p> <p>Cono de gelat A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11</p> <p>- Daus de tofu amb verdures en salsa. Fruita</p>

La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. S'oferirà pa integral els dimecres.

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

☞ Quilocaloríes ☞ 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