



<p><b>04</b> 790 82 35 28</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <b>A3 A1 I6 I9</b></p> <p>Boquerones enharinados con salsa tártara casera <b>A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>05</b> 540 49 25 25</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Sopa de fideos <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</b></p> <p>Lomo adobado con cebollita pochada y queso <b>A9 I11 I8 I7 I2 I5</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p><b>06</b> 857 82 30 44</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón <b>A1 A3 I6</b></p> <p>Macarrones integrales a la carbonara <b>A9 A14 A1 A7 A10 I7 I8 I2 I5 I6 I11</b></p> <p>Tortilla francesa con ensalada <b>A7 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p><b>07</b> 618 50 37 29</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de verduras y legumbres <b>A3 A1 I6 I9 I10</b></p> <p>Albóndigas de pollo en salsa <b>A3 I5 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p><b>08</b> 852 96 40 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro <b>A7 I7</b></p> <p>Salmón en salsa verde con guisantes <b>A8 I8 I7 I6</b></p> <p>Yogur artesano valenciano <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Alas de pollo con boniato. Fruta</p>
<p><b>11</b> 619 61 24 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza y boniato con picatostes caseros <b>A1</b></p> <p>Pavo al curry con arroz de coliflor <b>A9 I11 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>12</b> 699 91 26 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras <b>A3 I6</b></p> <p>Quesadilla de york y queso <b>A1 A12 A14 A9 I5 I7 I8 I11 I2 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta</p>	<p><b>13</b> 665 61 26 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de arroz <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Gallineta a la marinera con patatas a lo pobre <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Berenjena rellena. Fruta</p>	<p><b>14</b> 666 86 24 25</p> <p>Montadito integral de tomate <b>A1</b></p> <p>Ensalada completa con huevo <b>A7 I7</b></p> <p>Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) <b>A1 A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>15</b> 730 73 29 32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fabada <b>A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</b></p> <p>Tortilla de patatas con pisto casero <b>A7 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Crema y panini de jamón y queso. Fruta</p>
<p><b>18</b> 733 86 27 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera <b>A1 A3 I9 I6</b></p> <p>Cuadrados de merluza rebozados con chips de boniato <b>A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>19</b> 631 67 20 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado <b>A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</b></p> <p>Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso <b>A1 A7 A9 I11 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos. Fruta</p>	<p><b>20</b> 876 97 34 35</p> <p>Coleslaw <b>A7 I7</b></p> <p>Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) <b>A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</b></p> <p>Chicken burger con aros de cebolla <b>A1 A4 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I6 I5 I11</b></p> <p>Milkshake Americano (batido de chocolate) <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>	<p><b>21</b> 781 76 49 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de puchero <b>A1 A7 A10 A14 I8 I7 I5 I2 I6</b></p> <p>Cocido completo <b>A3 A9 A14 I2 I6 I11 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta</p>	<p><b>22</b> 697 89 29 24</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) <b>A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</b></p> <p>Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) <b>A4 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>
<p><b>25</b> 712 81 19 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Fideuà <b>A4 A1 A7 A8 A3 A9 A11 A13 A14 A10 I8 I7 I11 I6</b></p> <p>Nuggets de brócoli <b>A1 A7 A9 I7 I11</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Longanizas con pisto casero. Fruta</p>	<p><b>26</b> 590 56 26 29</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros <b>A1</b></p> <p>Pollo al ajillo con champiñones <b>A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta</p>	<p><b>27</b> 624 84 13 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella valenciana <b>I8 I5 I7 I6 I10</b></p> <p>Mini pizzas de calabacín <b>A9 I11 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>28</b> 776 62 42 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias pintas con verduras <b>I6 I10</b></p> <p>Ventresca de merluza con all i oli de tomate con cama de patatas <b>A8 A7 I8 I7</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Salmón con calabacín. Fruta</p>	<p><b>29</b> 658 70 28 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Garbanzos con calabaza <b>I6</b></p> <p>Tortilla de atún <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>

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

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





<p><b>04</b> 790 82 35 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures <b>A3 A1 I6 I9</b></p> <p>Seitons enfarinats amb salsa tàrtara casolana <b>A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>-Crema de carlota i truita. Fruita</b></p>	<p><b>05</b> 540 49 25 25</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Sopa de fideus <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</b></p> <p>Llom adobat amb ceba potxada i formatge <b>A9 I11 I8 I7 I2 I5</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Amanida de quinoa. Fruita</b></p>	<p><b>06</b> 857 82 30 44</p> <p>Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç <b>A1 A3 I6</b></p> <p>Macarrons integrals a la carbonara <b>A9 A14 A1 A7 A10 I7 I8 I2 I5 I6 I11</b></p> <p>Truita francesa amb amanida <b>A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</b></p>	<p><b>07</b> 618 50 37 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de llegums i verdures <b>A3 A1 I6 I9 I10</b></p> <p>Mandonguilles de pollastre en salsa <b>A3 I5 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</b></p>	<p><b>08</b> 852 96 40 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur <b>A7 I7</b></p> <p>Salmó amb salsa verda amb amb pèsols <b>A8 I8 I7 I6</b></p> <p>Iogurt artesà valencià <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Ales de pollastre amb moniato. Fruita</b></p>
<p><b>11</b> 619 61 24 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carbassa i moniato amb crostons casolans <b>A1</b></p> <p>Pavo al curri amb arròs de colíflor <b>A9 I11 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</b></p>	<p><b>12</b> 699 91 26 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures <b>A3 I6</b></p> <p>Quesadilla de york i formatge <b>A1 A12 A14 A9 I5 I7 I8 I11 I2 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit</b></p>	<p><b>13</b> 665 61 26 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa d'arròs <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Gallineta a la marinera amb creïlles al pobra <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Albergínia farcida. Fruita</b></p>	<p><b>14</b> 666 86 24 25</p> <p>Montadet integral de tomaca <b>A1</b></p> <p>Amanida completa amb ou <b>A7 I7</b></p> <p>Gaspatxo manxec <b>A1 A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</b></p>	<p><b>15</b> 730 73 29 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>"Fabada" <b>A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</b></p> <p>Truita de creïlla amb samfaina cassolana <b>A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita</b></p>
<p><b>18</b> 733 86 27 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties a la jardineria <b>A1 A3 I9 I6</b></p> <p>Quadradets de lluç arrebossats amb xips de moniato <b>A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Pavo amb col al pebre roig. Fruita</b></p>	<p><b>19</b> 631 67 20 31</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada <b>A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</b></p> <p>Truita francesa amb pa torrat en tomaca i formatge <b>A1 A7 A9 I11 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita</b></p>	<p><b>20</b> 876 97 34 35</p> <p>Coleslaw <b>A7 I7</b></p> <p>Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) <b>A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</b></p> <p>"Chicken burger" amb cèrcols de ceba <b>A1 A4 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I6 I5 I11</b></p> <p>Milkshake Americà (batut de xocolate) <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>-Carxofes i llobarro al forn. Fruita</b></p>	<p><b>21</b> 781 76 49 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa de putxero <b>A1 A7 A10 A14 I8 I7 I5 I2 I6</b></p> <p>Olla completa <b>A3 A9 A14 I2 I6 I11 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</b></p>	<p><b>22</b> 697 89 29 24</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) <b>A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</b></p> <p>Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) <b>A4 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita</b></p>
<p><b>25</b> 712 81 19 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Fideuà <b>A4 A1 A7 A8 A3 A9 A11 A13 A14 A10 I8 I7 I11 I6</b></p> <p>Nuggets de bròquil <b>A1 A7 A9 I7 I11</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Llonganisses amb samfaina casolana. Fruita</b></p>	<p><b>26</b> 590 56 26 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans <b>A1</b></p> <p>Pollastre amb alls amb xampinyons <b>A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita</b></p>	<p><b>27</b> 624 84 13 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Paella valenciana <b>I8 I5 I7 I6 I10</b></p> <p>Mini pizzas de carbasseta <b>A9 I11 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Purés amb torra de pernil. Fruita</b></p>	<p><b>28</b> 776 62 42 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Fesols pintes amb verdures <b>I6 I10</b></p> <p>Lluç amb all i oli de tomaca amb llit de creïlla <b>A8 A7 I8 I7</b></p> <p>Iogurt <b>A9 I7 I11</b></p> <p><b>- Salmó amb carbasseta. Fruita</b></p>	<p><b>29</b> 658 70 28 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cigrons amb carbassa <b>I6</b></p> <p>Truita de tonyina <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p><b>- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita</b></p>

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

