

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	06 591 56 30 26 Arroz integral tres delicias (huevo, verduras) con salsa de soja A7 A1 A14 I7 I6 Merluza al horno (con cebolla) A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	07 746 78 33 33 Crema de legumbres A1 A3 I6 I9 Jamoncitos de pollo al horno I5 I7 I8 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	11 557 61 22 24 Crema de calabaza y zanahoria Pavo en salsa I7 I5 I8 Guarnición: ensalada crujiente del bosque Fruta de temporada - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	12 633 53 27 34 Gratén otoñal de romanesco y boniato (con bechamel) A1 A6 A9 A10 A14 I6 I11 I7 Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnición: patatas panaderas (al horno) Fruta de temporada - Bacalao con crema de calabaza. Fruta	13 768 80 35 34 Espaguetis integrales a la carbonara (con pavo) A9 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 I5 Merluza a la marinera A8 I8 I7 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
17 745 85 30 31 Mac and cheese (macarrones integrales con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I7 I11 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	18 690 93 28 22 Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7 Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Crema de verduras con jamón y picastotes	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	20 767 88 28 33 Arroz 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
24 697 52 46 34 Ensalada con huevo A7 Crema de verduras de temporada Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Yogur natural A9 I11 I7 - Berenjena rellena. Fruta	25 723 63 40 33 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnición: ensalada ecológica Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta	26 679 92 14 28 Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7 Ensalada de garbanzos, aguacate y tomate A3 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	28 502 38 20 30 Hervido de calabacín y zanahoria 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 ovolactovegetariano 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 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 La samfaina de Vanessa: A3 A1 samfaina tradicional amb soja A5 A12 texturitzada i creïlles al forn A13 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 I7 I8 I9 Truita de carabasseta A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Broqueta de salmó amb verdres. Fruita	05 625 65 28 25 Tricolor de verdres (menestra amb moniato i blat de moro) A6 Ragout de polit en salsa I6 I5 (tomaca, ceba, carlota, pèsols) I7 I8 Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Regirat de pernil i xampinyons. Fruit	06 591 56 30 26 Arròs integral tres delícies (ou, verdres) amb salsa de soja A7 A1 A14 I7 I6 Lluç al forn A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	07 746 78 33 33 Crema de llegums A1 A3 I6 I9 Cuixetes de pollastre al forn I5 I7 I8 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 formatge A1 A9 A12 A14 I11 I7 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	11 557 61 22 24 Crema de carabassa i carlota Títot en salsa I7 I5 I8 Guarnició: amanida cruixent del bosc Fruita de temporada - Truita francesa i bròquil bullit. Fruita	12 633 53 27 34 Gratinat de tador de romanesco i moniato (amb beixamel) A1 A6 A9 A10 A14 I6 I11 I7 Alites de pollastre adobades al forn A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnició: creïlles forneres (al forn) Fruita de temporada - Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	13 768 80 35 34 Espaguetis integrals a la carbonara (amb gall dindi) A9 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 I5 Lluç a la marinera A8 I8 I7 Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Menestra amb alls i llom. Fruita	14 736 69 31 34 "Fabada asturiana" A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida ecològica Fruita de temporada - "Fajitas" de pollastre amb verdres. Fruita
17 745 85 30 31 Mac and cheese (pasta integral amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I7 I11 Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A8 I7 I8 Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6 Fruita de temporada - Tires de pollastre amb samfaina. Fruita	18 690 93 28 22 Moje murcià (tomata, olives, tonyina, ou dur) A8 A7 I8 I7 Llenties amb verdres i arròs A1 I6 I9 Guarnició: bastons de moniato A6 Fruita de temporada - Crema de verdres amb pernil i crostons	19 601 66 19 29 Crema de verdres de temporada Truita francesa amb pa torrat en tomaca i formatge A1 A7 A9 I11 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom amb graellada de verdres. Fruita	20 767 88 28 33 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Llonganisses 100% pollastre a la lionesa (al forn amb ceba) A3 I6 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 verdres A3 I6 "Cordon Bleu" A9 A1 A14 A6 I6 I8 I7 I5 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Ous al plat amb pèsols. Fruita
24 697 52 46 34 Amanida amb ou A7 Crema de verdres de temporada Lluç en salsa verda(oli d'oliva, farina, all i julivert) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Iogurt natural A9 I11 I7 - Albergínia farcida. Fruita	25 723 63 40 33 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnició: amanida ecològica Fruita de temporada -Carxofes i llobarro al forn. Fruita	26 679 92 14 28 Arròs del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7 Amanida de cigrons, alvocat i tomàquet A3 Fruita de temporada - Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita	27 647 76 31 21 Fesols pintes amb verdres I6 I10 Ous al niu de pa (pa de motle, tomaca fregida, ou i formatge) al forn A7 A9 A1 A12 A14 I11 I6 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	28 502 38 20 30 Bullit de carabasseta i safanòria 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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