



12	717 85 37 25
Lentejas a la jardinera	A1 A3 I9 I6
Boquerones enharinados caseros	A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	

13	826 86 20 43
Ensalada de lechuga, sardinilla, calabaza, aceitunas, aguacate	A8 I7 I8
Macarrones integrales boloñesa	A1 A3 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2
Guarnición: maíz salteado	
Fruta de temporada	
- Bacalao con crema de calabaza. Fruta	

14	580 54 17 32
Crema bretona (alubias blancas y puerros)	A9 I6 I7 I11 I10
Tortilla de patatas	A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada ecológica	
- Lomo con berenjena rebozada. Fruta	

15	595 53 29 28
Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)	I6
Pavo al curry suave con cous-cous	A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada	
Yogur natural	A9 I11 I7
- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta	

16	802 93 30 34
Arroz integral a la cubana con huevo duro	A7 I7
Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil)	A1 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnición: guisantes salteados	I6
Fruta de temporada	
- Dados de tofu con verduras. Fruta	

19	726 68 37 33
Espaguetis integrales con salsa de calabaza gratinados	A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6
Bacalao en salsa mery (ajo y perejil)	A4 A8 A11 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Sandwich de queso, salmón y manzana	

20	752 92 39 22
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I10 I6
Pintxo con longaniza de pollo	A1 A3 I5 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada	
Natillas de vainilla	A9 I11 I7
- Pavo con col al pimentón. Fruta	

21	492 80 11 13
Ensalada con tofu	A14 I6
Arroz con pavo	
Fruta de temporada	
- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta	

22	627 67 28 27
Potaje de garbanzos con verduras	A3 I6
Tortilla con fiambre de pavo	A7 I8 I5 I7
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	

23	557 57 23 25
Crema de calabacín y zanahoria ECO	
Pollo a la crema	A9 I11 I8 I7 I5
Guarnición: mazorca de maíz	
Fruta de temporada	
- Dorada con chips de boniato. Fruta	

26	729 75 28 34
Arroz con sepietas (1°)	A3 A4 A8 A11 I8 I7
Tortilla de queso	A9 A7 I7 I11
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Ragut de magro con cherry. Fruta	

27	557 62 24 23
Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)	I6
Contramuslo de pollo asado a la manzana	I5 I8 I7
Guarnición: chips de boniato	
Fruta de temporada	
- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta	

28	808 100 42 27
Lentejas con verduras ECO	A3 A1 I6 I9
Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil)	A1 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada ecológica	
- Pavo asado con piña. Fruta	

29	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 de temporada	
Fruta de temporada	
- Alcachofas y lubina al horno. Fruta	

30	666 82 30 22
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I10 I6
Quesadilla de maíz y queso	A1 A9 A12 A14 I11 I7 I6
Guarnición: ensalada de temporada	
Yogur artesano valenciano	A9 I11 I7
- Migas de coliflor con huevo. Fruta	

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



12	717 85 37 25
Llenties a la jardineria	A1 A3 I9 I6
Aladrosos enfarinats casolans	A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Pollastre amb poma i verdures. Fruita	

13	826 86 20 43
Amanida de lletuga, sardina petita, carbassa, olives, alvocat	A8 I7 I8
Macarrons integrals a la bolonyesa	A1 A3 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2
Guarnició: dacsa saltejada	
Fruita de temporada	
- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	

14	580 54 17 32
Crema bretona (fesols blancs i porros)	A9 I6 I7 I11 I10
Truita de creïlles	A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	
- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	

15	595 53 29 28
Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta)	I6
Polit amb salsa de curri suau amb cous-cous	A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada	
Iogurt natural	A9 I11 I7
- Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita	

16	802 93 30 34
Arròs integral a la cubana amb ou dur	A7 I7
Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert)	A1 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnició: pèsols saltats	I6
Fruita de temporada	
- Daus de tofu amb verdures. Fruita	

19	726 68 37 33
Espaguetis integrals amb salsa de carbassa gratinats	A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6
Bacallà amb salsa mery (all i julivert)	A4 A8 A11 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Sandvitx de formatge, salmó i poma	

20	752 92 39 22
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6
Pintxo amb llonganisa de pollastre	A1 A3 I5 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Natilla de vainilla	A9 I11 I7
- Pavo amb col al pebre roig. Fruita	

21	492 80 11 13
Amanida amb tofu	A14 I6
Arròs amb polit	
Fruita de temporada	
- Regirat de pernil i xampinyons. Fruita	

22	627 67 28 27
Potatge de cigrons amb verdures	A3 I6
Truita amb companatge de polit	A7 I8 I5 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	

23	557 57 23 25
Crema de carbasseta i carlota ECO	
Pollastre a la crema	A9 I11 I8 I7 I5
Guarnició: panotxa de dacsa	
Fruita de temporada	
- Daurada amb xips de moniato. Fruita	

26	729 75 28 34
Arròs amb sepietes (1°)	A3 A4 A8 A11 I8 I7
Truita de formatge	A9 A7 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Magre amb cherry. Fruita	

27	557 62 24 23
Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta)	I6
Cua de pollastre al forn amb poma	I5 I8 I7
Guarnició: xips de moniato	
Fruita de temporada	
- Puré amb torra de pernil salat. Fruita	

28	808 100 42 27
Llenties amb verdures ECO	A3 A1 I6 I9
Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert)	A1 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	
- Gall d'indi amb pinya. Fruita	

29	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 de temporada	
Fruita de temporada	
- Carxofes i llobarro al forn. Fruita	

30	666 82 30 22
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6
Quesadilla de dacsa i formatge	A1 A9 A12 A14 I11 I7 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Iogurt artesà valencià	A9 I11 I7
- Molles de coliflor amb ous. Fruita	

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 a la setmana.

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

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdó 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