



<p>04 692 82 26 28</p> <p>Arroz con pollo y verduras I5 I8 I7 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>05 824 95 29 34</p> <p>Sopa de cocido madrileño con fideos con garbanzos A3 A1 A7 A10 A14 I5 I8 I6 I2 I7 Bocadillo de calamares a la romana caseros A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I6 I11 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>	<p>06 504 70 17 16</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria con huevo cocido A7 I7 Guisantes salteados con tomate, cebolla y pavo Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Fajitas de pollo con verduras. Fruta</p>	<p>07 812 83 44 32</p> <p>Mac and cheese (macarrones integrales) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I11 I7 Merluza en salsa verde (AOVE, harina, ajo y perejil) A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p>08 720 78 40 23</p> <p>Alubias pintas con verduras I6 I10 Ragout de ternera en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta ECO</p> <p>- Bacalao con crema de calabaza. Fruta</p>
<p>11 770 89 25 35</p> <p>Arroz al curry (arroz salteado con una pizca de curry, pasas y daditos de manzana) A3 A5 A9 A13 A14 I6 I11 I7 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de alubias A3 I6 I10 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>	<p>12 628 66 31 26</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla de atún A7 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta</p>	<p>13 690 104 18 19</p> <p>Macarrones integrales con pisto de verduras A1 A7 A10 A14 I6 I7 Crispy nuggets caseros de garbanzos con salsa de yogur A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>	<p>14 593 48 28 32</p> <p>Crema de calabacín y puerro Magro en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada</p> <p>- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta</p>	<p>15 646 57 27 33</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8 Guarnición: patatas fritas Fruta ECO</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>
<p>18 690 84 25 26</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 I11 I7 Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A5 A13 I6 Guarnición: berenjenas molonas rebozadas A1 A7 A10 A14 I6 I7 Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p>19 686 53 25 41</p> <p>Crema de verduras de temporada Lomo de cerdo con salsa de nata, cebolla y champiñón A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11 Guarnición: patatas duquesa Fruta de temporada</p> <p>- Huevos rotos con salmón. Fruta</p>	<p>20 657 61 45 23</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Chuletas de pavo I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>	<p>21 408 23 24 24</p> <p>Patatas con pimentón Merluza al horno A8 I8 I7 Guarnición: ensalada con edamames A14 I6 Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragout de ternera. Fruta</p>	<p>22 664 60 27 33</p> <p>Sopa de arroz integral I5 I7 I8 Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO</p> <p>- Bacalao al horno con ensalada. Fruta</p>
<p>25 885 99 41 37</p> <p>Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9 Tortilla de patata con bacon A7 I2 I5 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	<p>26 754 88 31 29</p> <p>Espaguetis integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Boquerones enharinados caseros A1 A8 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnición: habas salteadas I6 I10 Fruta de temporada</p> <p>- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta</p>	<p>27 600 54 39 25</p> <p>Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10 Pollo asado I5 I7 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p>28 699 70 27 34</p> <p>Estofado de garbanzos con chorizo A3 I2 I5 I8 I7 I6 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos. Fruta</p>	<p>29 836 103 20 38</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Ensalada de garbanzos, aguacate y tomate A3 Guarnición: nachos Vasito de yogur artesano con fresas A9 I11 I7</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>

La recomendación de la 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. Betlem Heras CV01276

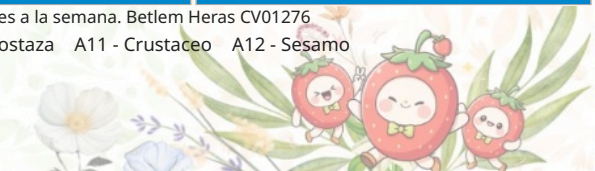
A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo

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





<p>04 692 82 26 28</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures I5 I8 I7 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>05 824 95 29 34</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A3 A1 A7 A10 A14 I5 I8 I6 I2 I7 Entrepà de calamars a la romana casolans A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I6 I11 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruita</p>	<p>06 504 70 17 16</p> <p>Crema de carabassa i carlota amb ou bullit A7 I7 Pèsols saltats amb tomaca, ceba i gall dindi Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita</p>	<p>07 812 83 44 32</p> <p>Mac and cheese (macarrons integrals) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I11 I7 Lluç en salsa verda A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p>08 720 78 40 23</p> <p>Fesols pintes amb verdures I6 I10 Ragout de vedella en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnició: pèsols saltats I6 Fruita ECO</p> <p>- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita</p>
<p>11 770 89 25 35</p> <p>Arròs al curri (arròs saltat amb curri, passes i poma) A3 A5 A9 A13 A14 I6 I11 I7 Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8 Guarnició: ensalada de fesols A3 I6 I10 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>- Verdures i salmó al papillot. Fruita</p>	<p>12 628 66 31 26</p> <p>Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6 Truita de tonyina A7 A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Pollastre amb poma i verdures. Fruita</p>	<p>13 690 104 18 19</p> <p>Macarrons integrals amb samfaina A1 A7 A10 A14 I6 I7 Crispy nuggets casolans de cigrons amb salsa de iogurt A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita</p>	<p>14 593 48 28 32</p> <p>Crema de carabasseta i porro Magre en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnició: moniato rostit Fruita de temporada</p> <p>- Regirat de pernil i xampinyons. Fruita</p>	<p>15 646 57 27 33</p> <p>Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6 Contracuíxa de pollastre al ximixurri I5 I7 I8 Guarnició: creïlles fregides Fruita ECO</p> <p>- Carxofes i llobarro al forn. Fruita</p>
<p>18 690 84 25 26</p> <p>Amanida completa (encisam, tomaca, carlota, dacsa, formatge fresc i alvocat) A9 I11 I7 Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A14 A7 A10 A5 A13 I6 Guarnició: albergínies molones arrebossades A1 A7 A10 A14 I6 I7 Fruita de temporada</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p>19 686 53 25 41</p> <p>Crema de verdures de temporada Llom de porc amb salsa de nata, ceba i xampinyó A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11 Guarnició: creïlles duquesa Fruita de temporada</p> <p>- Ous trencats amb salmó. Fruita</p>	<p>20 657 61 45 23</p> <p>Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Xulles de titot I8 I5 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Calamars enfarinats amb xampinyons</p>	<p>21 408 23 24 24</p> <p>Creïlles amb pebre roig Lluç al forn A8 I8 I7 Guarnició: amanida amb edamames A14 I6 Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragut de vedella. Fruita</p>	<p>22 664 60 27 33</p> <p>Sopa d'arròs integral I5 I7 I8 Truita de carabasseta A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO</p> <p>- Bacallà al forn amb amanida. Fruita</p>
<p>25 885 99 41 27</p> <p>Llentilles amb verdures ECO A3 A1 I6 I9 Truita de creïlla amb bacó A7 I2 I5 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	<p>26 754 88 31 29</p> <p>Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnició: faves saltejades I6 I10 Fruita de temporada</p> <p>- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita</p>	<p>27 600 54 39 25</p> <p>Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 I10 Pollastre rostit I5 I7 I8 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>	<p>28 699 70 27 34</p> <p>Estofat de cigrons amb xoriç A3 I2 I5 I8 I7 I6 Truita francesa A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita</p>	<p>29 836 103 20 38</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Amanida de cigrons, alvocat i tomàquet A3 Guarnició: natxos Gotet de iogurt artesà amb maduixes A9 I11 I7</p> <p>- Truita d'espinacs i formatge. Fruita</p>

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·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 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

