



09	766 96 30 28
Ensalada de verduras de temporada	
Macarrones a la napolitana con queso	A1 A7 A9 I7 I11
Solomillo de pollo empanado	A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8
Fruta	
- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	

10	591 61 28 23
Ensalada de verduras de temporada	
Alubias con verduras	A3 I6 I10
Tortilla francesa con rollito de pavo	A7 I7 I6 I8 I5
Fruta	
- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta	

11	663 45 30 39
Ensalada de verduras de temporada	
Crema de verduras de temporada	
Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas	I7 I8 I5
Yogur	A9 I7 I11
- Salmón a la plancha con verduras. Fruta	

12	620 77 23 24
Ensalada con fruta	
Arroz al horno con garbanzos y pasas	A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6
Merluza al horno con zanahoria estofada	A8 I7 I8
Fruta	
- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta	

15	812 97 26 34
Ensalada de verduras de temporada	
Espaguetis con salsa cremosa de champiñones	A9 A1 A7 I7 I11
Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy	A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7
Fruta	
- Salteado de guisantes con bacon. Fruta	

16	653 72 31 27
Ensalada con fruta	
Lentejas ecológicas con verduras	A1 A3 I9 I6
Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales"	A1 A7 I7 I6
Fruta	
- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta	

17	685 68 34 30
Ensalada de verduras de temporada	
Vichyssoise con picatostes caseros	A9 A1 I7 I11
Pechuga de pollo a la crema con mazorca de maíz	A9 I11 I7 I8 I5
Fruta	
- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta	

18	702 72 35 28
Ensalada de verduras de temporada	
Arroz milanesa con taquitos de magro	I8 I2 I5 I6 I7
Bacalao encebollado con dados de berenjena	A8 I8 I7
Yogur	A9 I7 I11
- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta	

19	715 80 26 31
Ensalada de verduras de temporada	
Potaje de garbanzos con verduras	I6
Tortilla de patatas con "hummusmole"	A7 I7 I6
Fruta	
- Ragut de ternera. Fruta	

22	631 68 29 28
Ensalada de verduras de temporada	
Fideuà	A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11
Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún)	A7 A8 I8 I7
Fruta	
- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	

23	878 79 50 38
Lechuga, maíz y zanahoria	
Olleta alcoyana	A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11
Espardenyes amb renyons de masero (tomate al horno con ajo, perejil y pan rallado)	A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6
Bizcocho de rosas	A9 A1 A7 I7 I11
- Ensalada de quinoa. Fruta	

24	615 46 20 39
Ensalada con fruta	
Crema de calabacín ecológico	
Longanizas con pisto	A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8
Fruta	
- Acelgas con huevo cocido y nueces. Fruta	

25	705 70 40 26
Ensalada de verduras de temporada	
Macarrones integrales con boloñesa vegetal	A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6
Gallo San Pedro al limón con judías verdes	A8 I7 I8 I10 I6
Fruta	
- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta	

26	630 62 37 25
Ensalada con fruta	
Lentejas a la jardinera	A1 A3 I9 I6
Wok de pavo con salsa de soja	A14 A1 I6 I5 I8 I7
Fruta	
- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta	

29	603 59 28 27
Ensalada de verduras de temporada	
Crema bretona (alubias blancas y puerros)	A3 A9 I6 I10 I7 I11
Rape a la cazuela	A8 I8 I7
Fruta	
- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	

30	736 78 33 32
Ensalada de verduras de temporada	
Pasta tricolor con queso, maíz, tomate y aceitunas	A1 A7 A9 I11 I7
Magro en salsa con patatas	I5 I8 I7 I2
Fruta	
- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta	



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

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



09 766 96 30 28

Amanida de verdures de temporada

Macarrons a la napolitana amb formatge **A1 A7 A9 I7 I11**

Filet de pollastre arrebossat **A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8**

Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 591 61 28 23

Amanida de verdures de temporada

Fesols amb verdures **A3 I6 I10**

Truita francesa amb rotllet de titot **A7 I7 I6 I8 I5**

Fruita

- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita

11 663 45 30 39

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures de temporada

Aletes de pollastre al forn amb xampinyons i creïlles **I7 I8 I5**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

12 620 77 23 24

Amanida amb fruita

Arròs al forn amb cigrons i panses **A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6**

Lluç al forn amb carlota estofada **A8 I7 I8**

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

15 812 97 26 34

Amanida de verdures de temporada

Espaguetts amb salsa cremosa de xampinyons **A9 A1 A7 I7 I11**

Quadratets de lluç arrebossats amb coliflor crunchy **A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7**

Fruita

-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

16 653 72 31 27

Amanida amb fruita

Llenties ecològiques amb verdures **A1 A3 I9 I6**

Ous a la flamenca amb torrades integrals **A1 A7 I7 I6**

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

17 685 68 34 30

Amanida de verdures de temporada

Vichyssoise amb crostons cassolans **A9 A1 I7 I11**

Pit de pollastre a la crema amb panotxa de dacsa **A9 I11 I7 I8 I5**

Fruita

- Aladrocxs arrebossats amb tomaca amanida. Fruita

18 702 72 35 28

Amanida de verdures de temporada

Arròs milanesa amb daus de magre **I8 I2 I5 I6 I7**

Bacallà ceba amb daus d'albergínia **A8 I8 I7**

Iogurt **A9 I7 I11**

- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita

19 715 80 26 31

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures **I6**

Truita de creïlles amb "hummusmole" **A7 I7 I6**

Fruita

-Ragut de vedella. Fruita

22 631 68 29 28

Amanida de verdures de temporada

Fideuà **A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11**

Ou farcit (rovells, tomaca fregida i tonyina) **A7 A8 I8 I7**

Fruita

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

23 878 79 50 38

Encisam, dacsa i carlota

Olleta alcoyana **A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11**

Espardenyes amb renyons de massero (tomàquet al forn amb all, julivert i pa ratllat) **A1 A3 A8 A11 A10 A14 A4 I8 I7 I6**

Coca en llauna de roses **A9 A1 A7 I7 I11**

- Amanida de quinoa. Fruita

24 615 46 20 39

Amanida amb fruita

Crema de carabasseta ecològica

Llonganisses amb samfaina **A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8**

Fruita

- Bledes amb ou cuit i nous. Fruita

25 705 70 40 26

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal **A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6**

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta **A8 I7 I8 I10 I6**

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

26 630 62 37 25

Amanida amb fruita

Llenties a la jardineria **A1 A3 I9 I6**

Wok de titot amb salsa de soja **A14 A1 I6 I5 I8 I7**

Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

29 603 59 28 27

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) **A3 A9 I6 I10 I7 I11**

Rap a la cassola **A8 I8 I7**

Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

30 736 78 33 32

Amanida de verdures de temporada

Pasta tricolor amb formatge, blat de moro, tomàquet i olives **A1 A7 A9 I11 I7**

Magre en salsa amb creïlles **I5 I8 I7 I2**

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. S'ofereix pa integral un cop 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