

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - septiembre



14 703 60 29 37 Hervido valenciano ECO I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 745 86 34 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 enharinados caseros A11 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 646 51 35 32 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacalao gratinado con A7 A8 A3 A4 A11 all i oli I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Musaka de berenjena. Fruta	17 720 85 36 23 Sopa de arroz I5 I7 I8 I2 Fajitas con boloñesa vegetal A14 A12 A1 (soja texturizada) A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 609 45 23 37 Ensalada de alubias blancas A8 A9 (lechuga, tomate, pepino, maíz, A3 I7 aceitunas, atún y queso) I11 I8 I10 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 875 89 42 38 Lentejas de la A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 abuela I7 I9 I6 I11 Huevos a la flamenca "con sus A7 A1 tostas integrales" I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 668 57 17 41 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Longanizas de cerdo frescas A3 A9 A14 a la lionesa (al horno con I5 I2 I6 I7 cebolla) I11 I8 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 650 65 24 31 Espaguetis integrales con A1 A7 A10 salsa de verduras A14 I6 Salmón al horno con hierbas y A8 I7 limón I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	24 806 84 44 31 Potaje de garbanzos con A3 I6 verduras I13 Pechugas de pavo a la A9 I5 I7 I8 crema I11 Guarnición: ñoquis de A1 A10 A14 patata I6 Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de A1 A3 I9 lentejas I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
28 560 58 22 26 Guisado de patatas con verduras de A3 temporada I6 Calamares en salsa de A3 A4 A8 A11 tomate I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 707 67 42 27 Sopa con fideos A1 A10 A14 A3 A7 I2 integrales I5 I6 I7 I8 I13 Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 completo I8 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 705 108 16 22 Arroz al A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 horno (1º) I11 I6 I13 Hummus de garbanzos A3 A1 A12 A14 casero con picos A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - setembre



14 703 60 29 37 Bolit valencià ECO I6 Aletes de pollastre al forn 18 I5 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita	15 745 86 34 28 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	16 646 51 35 32 Espirals integrals a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Musaka d'albergínia. Fruita	17 720 85 36 23 Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2 Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	18 609 45 23 37 Ensalada de fesols (encisam, tomaca, cogombre, dacsa, olives, tonyina, formatge) A8 A9 A3 I7 I11 I8 I10 I6 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: samfaina cassolana Fruita de temporada - Carxofes i llobarro al forn. Fruita
21 875 89 42 38 Llentilles de l'àvia A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Ous a la flamenca amb torrades integrals A7 A1 I6 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	22 668 57 17 41 Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO Llonganisses de porc fresques a la lionesa (al forn amb ceba) A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8 Guarnició: moniato rostit Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	23 650 65 24 31 Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6 Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	24 806 84 44 31 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	25 713 101 16 26 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Hamburguesa cassolana de llentilles A1 A3 I9 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita
28 560 58 22 26 Guisat de creïlles amb verdures A3 I6 Calamars en salsa de tomaca A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	29 707 67 42 27 Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	30 705 108 16 22 Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13 Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bledes amb ou i nous. Fruita		

La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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

EVITAR: dulces, frutas como manzana, pera y sandía, legumbres, coles de bréculas, cebolla, puerro. Priorizar lácteos desnatados.

		09-sep	10-sep	11-sep
		Arroz marinero	Sopa de fideos (sin gluten)	Patatas a la riojana vegetales
		Tosta de pan integral con aceite de oliva y pimentón dulce	Tortilla francesa	Merluza en salsa mery
		Guarnición: crudités de verduras	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada
		Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep
Hervido de patata y zanahoria	Sopa de fideos (sin gluten)	Pasta (sin gluten) a la napolitana	Sopa de arroz	Ensalada de completa (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso fresco)
Pollo al horno (sin piel)	Boquerones enharinados caseros	Bacalao al horno	Pollo a la plancha	Tortilla de patata
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: pisto casero
Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur desnatado sin azúcares	Fruta permitida	Fruta permitida
21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep
Guiso de patata con verduras	Crema de calabacín y patata ECO	Pasta (sin gluten) con salsa de verduras	Sopa de fideos (sin gluten)	Arroz a la cubana con huevo duro
Huevos a la flamenca con sus tostas integrales	Lomo de cerdo plancha	Salmón al horno con hierbas y limón	Pechugas de pavo a la plancha	Merluza el horno
Guarnición: ensalada	Guarnición: boniato asado	Guarnición: ensalada	Guarnición: patatas dado	Guarnición: ensalada
Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur desnatado sin azúcares	Fruta permitida	Fruta permitida
28-sep	29-sep	30-sep		
Guisado de patatas con verduras de temporada	Sopa de fideos (sin gluten)	Paella de pollo		
Calamares en salsa de tomate	Pollo asado con verduras de cocido	Guacamole con picos camperos		
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada		
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida		

FRUTAS PROHIBIDAS

sep-26



ALUMNES:

Melocotón y piel de frutas

Kiwi

Naranja y Mandarina

Caqui

Manzana, melocotón y ciruela

		09-sep	10-sep	11-sep
		Arroz marinero	Lentejas a la jardinera	Patatas a la riojana (con verduras y toque de chorizo)
		Hummus casero de alubias blancas con tosta de pan integral	Tortilla francesa	Merluza en salsa mery
		Guarnición: crudités de verduras	Guarnición: ensalada	Guarnición: judías verdes salteadas
		Fruta permitida	Fruta permitida	Batido casero de fruta permitida
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep
Hervido valenciano ECO	Potaje de garbanzos con verduras	Espirales integrales a la napolitana con queso	Sopa de arroz	Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso)
Alitas de pollo al horno	Boquerones enharinados caseros	Bacalao gratinado con all i oli	Fajitas rellenas de boloñesa vegetal	Tortilla de patata
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: pisto casero
Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur natural sin azúcar	Fruta permitida	Fruta permitida
21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep
Lentejas de la abuela	Crema de calabacín, cebolla y patata ECO	Espaguetis integrales con salsa de verduras	Potaje de garbanzos con verduras	Arroz a la cubana con huevo duro
Huevos a la flamenca con sus tostas integrales	Longanizas de pollo frescas a la lionesa (al horno con cebolla)	Salmón al horno con hierbas y limón	Pechugas de pavo a la crema	Hamburguesa casera de lentejas
Guarnición: ensalada	Guarnición: boniato asado	Guarnición: ensalada	Guarnición: ñoquis	Guarnición: ensalada
Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur artesano valenciano	Fruta permitida	Fruta permitida
28-sep	29-sep	30-sep		
Guisado de patatas con verduras de temporada	Sopa de fideos integrales	Arroz al horno		
Calamares en salsa de tomate	Cocido completo	Hummus de garbanzos con picos camperos		
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada		
Fruta permittiida	Fruta permittiida	Fruta permittiida		

		09-sep	10-sep	11-sep
		Arroz marinero	Lentejas a la jardinera	Patatas a la riojana vegetales
		Hummus casero de alubias blancas con tosta de pan integral	Tortilla francesa	Merluza en salsa mery
		Guarnición: crudités de verduras	Guarnición: ensalada	Guarnición: judías verdes salteadas
		Fruta	Fruta	Batido casero de fruta
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep
Hervido valenciano ECO	Potaje de garbanzos con verduras	Espirales integrales a la napolitana con queso	Sopa de arroz vegetal	Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso)
Alitas de pollo al horno HALAL	Boquerones enharinados caseros	Bacalao gratinado con all i oli	Fajitas rellenas de boloñesa vegetal	Tortilla de patata
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: pisto casero
Fruta	Fruta	Yogur natural sin azúcar	Fruta	Fruta
21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep
Lentejas de verduras	Crema de calabacín, cebolla y patata ECO	Espaguetis integrales con salsa de verduras	Potaje de garbanzos con verduras	Arroz a la cubana con huevo duro
Huevos a la flamenca con sus tostas integrales	Longanizas de pollo HALAL a la lionesa	Salmón al horno con hierbas y limón	Pechuga de pollo HALAL a la crema	Hamburguesa casera de lentejas
Guarnición: ensalada	Guarnición: boniato asado	Guarnición: ensalada	Guarnición: ñoquis	Guarnición: ensalada
Fruta	Fruta	Yogur artesano valenciano	Fruta	Fruta
28-sep	29-sep	30-sep		
Guisado de patatas con verduras de temporada	Sopa de verduras con fideos integrales	Arroz al horno vegetal		
Calamares en salsa de tomate	Cocido completo (pollo HALAL)	Hummus de garbanzos con picos camperos		
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada		
Fruta	Fruta	Fruta		

SIN F.SECOS+HUEVO + MELOCOTÓN + MOSTAZA

		09-sep	10-sep	11-sep
		Arroz marinero	Lentejas a la jardinera	Patatas a la riojana (con verduras y toque de chorizo)
		Hummus casero de alubias blancas con tosta de pan integral	Tortilla vegana de calabacín y zanahoria	Merluza en salsa mery
		Guarnición: crudités de verduras	Guarnición: ensalada	Guarnición: judías verdes salteadas
		Fruta permitida	Fruta permitida	Batido casero de fruta permitida
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep
Hervido valenciano ECO	Potaje de garbanzos con verduras	Pasta (sin gluten/huevo/mostaza) a la napolitana con queso	Sopa de arroz	Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso)
Alitas de pollo al horno	Boquerones enharinados caseros maicena	Bacalao con ajo y perejil	Fajitas de pavo y queso (con tortita de maíz)	Tortilla vegana de patata
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: pisto casero
Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur natural sin azúcar	Fruta permitida	Fruta permitida
21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep
Lentejas de la abuela	Crema de calabacín, cebolla y patata ECO	Pasta (Sin gluten/huevo/mostaza) con salsa de verduras	Potaje de garbanzos con verduras	Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo con pisto	Longanizas de pollo frescas a la lionesa (al horno con cebolla)	Salmón al horno con hierbas y limón	Pechugas de pavo a la crema	Hamburguesa casera de lentejas
Guarnición: ensalada	Guarnición: boniato asado	Guarnición: ensalada	Guarnición: patatas dado	Guarnición: ensalada
Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur artesano valenciano	Fruta permitida	Fruta permitida
28-sep	29-sep	30-sep		
Guisado de patatas con verduras de temporada	Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza)	Paella de pollo y garbanzos		
Calamares en salsa de tomate	Cocido completo	Hummus de garbanzos con pan		
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada		
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida		

		09-sep	10-sep	11-sep
		Arroz marinero	Lentejas a la jardinera	Patatas a la riojana (con verduras y toque de chorizo)
		Tosta integral con queso	Tortilla francesa	Merluza en salsa mery
		Guarnición: crudités de verduras	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada
		Fruta	Fruta	Batido casero de fruta
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep
Hervido valenciano ECO	Guisado de patatas y verduras de temporada	Espirales integrales a la napolitana con queso	Sopa de arroz	Ensalada de pasta, atún y queso
Alitas de pollo al horno	Boquerones enharinados caseros	Bacalao gratinado con all i oli	Fajitas rellenas de boloñesa vegetal	Tortilla de patata
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: pisto casero
Fruta	Fruta	Yogur natural sin azúcar	Fruta	Fruta
21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep
Lentejas de la abuela	Crema de calabacín, cebolla y patata ECO	Espaguetis integrales con salsa de verduras	Guisado de patatas y verduras de temporada	Arroz a la cubana con huevo duro
Huevos a la flamenca con sus tostas integrales	Longanizas de pollo frescas a la lionesa (al horno con cebolla)	Salmón al horno con hierbas y limón	Pechugas de pavo a la crema	Hamburguesa casera de lentejas
Guarnición: ensalada	Guarnición: boniato asado	Guarnición: ensalada	Guarnición: ñoquis	Guarnición: ensalada
Fruta	Fruta	Yogur artesano valenciano	Fruta	Fruta
28-sep	29-sep	30-sep		
Guisado de patatas con verduras de temporada	Sopa de fideos integrales (sin garbanzos)	Paella de verduras		
Calamares en salsa de tomate	Patata cocida, verduras de cocido y pollo	Guacamole (sin garbanzos) con picos camperos		
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada		
Fruta	Fruta	Fruta		



¡VUELTA AL COLE!



14 521 56 15 25 Hervido valenciano ECO I6 Revuelto de huevo con tomate y queso A7 A9 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada Tortilla de calabacín con chips de boniato	15 692 74 20 33 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Bastones de verduras en tempura con taquitos de queso A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Gratén de patatas, verduras y queso	16 730 76 40 25 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Menestra de verduras rehogadas con soja texturizada A3 A1 A12 A13 A14 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	10 633 77 29 24 Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Berenjena, tomate y queso al horno	11 672 70 30 29 Patatas a la riojana vegetales A3 Wok vegetal con soja texturizada (V) Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10 Batido casero de fruta A9 I7 I11 - Hamburguesa vegetal. Fruta
21 749 95 35 25 Lentejas con verduras A1 A3 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 A1 I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Hamburguesa de coliflor y queso con mazorca de maíz	22 710 62 18 43 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Salchichas veganas a la lionesa (al horno con cebolla) Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 666 73 12 34 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Fideos de calabacín con salsa de yogur y limón A3 A7 A9 A13 A14 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Ensalada Caprese (tomate, queso fresco, orégano)	24 805 86 30 38 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Dados de tofu con salsa de champiñones (V) A14 Guarnición: ñoquis de patata A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de lentejas A1 A3 I9 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Pizza casera caprese
28 723 60 24 41 Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Albóndigas veganas en salsa (V) A1 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 522 70 15 18 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 A3 A10 A14 Cocido completo vegano A3 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	30 587 92 13 17 Arroz al horno con garbanzos y verduras A3 Hummus de garbanzos casero con picos A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 521 56 15 25 Bollit valencià ECO I6 Revuelto de huevo con tomate y queso A7 A9 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada Truita de carabasseta amb xips de moniato	15 692 74 20 33 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Verdures en tencura amb daus de formatge A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Creïlles gratinades, verdures i formatge	16 730 76 40 25 Espirals integrals a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Menestra de verdures ofegades amb soja texturitzada A3 A1 A12 A13 A14 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Truita i albergínia amb burrata. Fruita	17 611 82 25 18 Sopa de verdures amb arròs A6 Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	18 629 61 25 29 Amanida de fesols blancs Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: samfaina cassolana Fruita de temporada Pad thai amb tofu (tallarins saltejats thai i salsa de soja)
21 749 95 35 25 Llenties amb verdures A1 A3 Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Hamburguesa de colflor i formatge amb panotxa de dacs	22 710 62 18 43 Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO Salchichas veganas a la lionesa (al forn amb ceba) Guarnició: moniato rostí Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	23 666 73 12 34 Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6 Finoers de carabassó amb salsa de iogurt i llima A3 A7 A9 A13 A14 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Amanida Capresse	24 805 86 30 38 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Daus de tofu amb salsa de xampinyons (V) A14 Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada (V)	25 713 101 16 26 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Hamburguesa cassolana de llenties A1 A3 I9 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Pizza casera capresse
28 723 60 24 41 Guisat de creïlles amb verdures A3 I6 Mandonguilles veganas en salsa (V) A1 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	29 522 70 15 18 Sopa de verdures amb fideus A1 A7 A6 A3 A10 A14 Bullit complet vegà A3 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	30 587 92 13 17 Arròs al forn amb cigrons i verdures A3 Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bledes amb ou i nous. Fruita		

La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37

Hervido valenciano ECO I6
Alitas de pollo al horno I8 I5 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada



- Dorada con chips de boniato. Fruta

15 745 86 34 28

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Boquerones A1 A8 A10 A14 A4
enharinados caseros A11 I6 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

16 646 51 35 32

Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7
Bacalao gratinado con A7 A8 A3 A4 A11
all i oli I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7

- Musaka de berenjena. Fruta

17 720 85 36 23

Sopa de arroz I5 I7 I8 I2
Fajitas con boloñesa vegetal A14 A12 A1
(soja texturizada) A13 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

18 609 45 23 37

Ensalada de alubias blancas A8 A9
(lechuga, tomate, pepino, maíz, A3 I7
aceitunas, atún y queso) I11 I8
I10 I6
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

21 875 89 42 38

Lentejas de la A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5
abuela I7 I9 I6 I11
Huevos a la flamenca "con sus A7 A1
tostas integrales" I6 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

22 668 57 17 41

Crema de calabacín, cebolla y patata ECO
Longanizas de cerdo frescas A3 A9 A14
a la lionesa (al horno con I5 I2 I6 I7
cebolla) I11 I8
Guarnición: boniato asado
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

23 650 65 24 31

Espaguetis integrales con A1 A7 A10
salsa de verduras A14 I6
Salmón al horno con hierbas y A8 I7
limón I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

24 806 84 44 31

Potaje de garbanzos con A3 I6
verduras I13
Pechugas de pavo a la A9 I5 I7 I8
crema I11
Guarnición: ñoquis de A1 A10 A14
patata I6
Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

25 713 101 16 26

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Hamburguesa casera de A1 A3 I9
lentejas I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pizza de jamón york y queso casera. Fruta

28 560 58 22 26

Guisado de patatas con verduras de A3
temporada I6
Calamares en salsa de A3 A4 A8 A11
tomate I8 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

29 707 67 42 27

Sopa con fideos A1 A10 A14 A3 A7 I2
integrales I5 I6 I7 I8 I13
Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7
completo I8 I13
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

30 705 108 16 22

Arroz al A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2
horno (1º) I11 I6 I13
Hummus de garbanzos A3 A1 A12 A14
casero con picos A10 I6 I13
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Hervido valenciano con huevo duro



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37

Bollit valencià ECO I6
Aletes de pollastre al forn 18 I5 I7
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

15 745 86 34 28

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Aladroc enfarinats A1 A8 A10 A14 A4
casolans A11 I6 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

16 646 51 35 32

Espirals integrals a la A9 A1 A7 A10
napolitana amb formatge A14 I6 I11 I7
Bacallà gratinat amb A7 A8 A3 A4 A11
all i oli I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Musaka d'albergínia. Fruita

17 720 85 36 23

Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2
Fajites amb bolonyesa vegetal A14 A12
(soja texturitzada) A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

18 609 45 23 37

Ensalada de fesols (encisam, A8 A9 A3
tomaca, cogombre, dacsa, I7 I11 I8
olives, tonyina, formatge) I10 I6
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

21 875 89 42 38

Llenties de A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7
l'àvia I9 I6 I11
Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6
integrals I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

22 668 57 17 41

Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO
Llonganisses de porc A3 A9 A14
fresques a la lionesa (al forn I5 I2 I6 I7
amb ceba) I11 I8
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23 650 65 24 31

Espaguetis integrals amb A1 A7 A10
salsa de verdures A14 I6
Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

24 806 84 44 31

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11
Guarnició: nyoquis de A1 A10 A14
creïlla I6
Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

25 713 101 16 26

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
Hamburguesa cassolana de A1 A3 I9
llenties I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita

28 560 58 22 26

Guisat de creïlles amb verdures A3 I6
Calamars en salsa de A3 A4 A8 A11
tomaca I8 I7
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

29 707 67 42 27

Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2
integrals I5 I6 I7 I8 I13
Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8
I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

30 705 108 16 22

Arròs al A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2
forn (1º) I11 I6 I13
Hummus de cigrons A3 A1 A12 A14
casolà amb pics de pa A10 I6 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

Bullit valencià amb ou dur



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 521 56 15 25 Hervido valenciano ECO I6 Revuelto de huevo con tomate y queso A7 A9 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 745 86 34 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de patatas, verduras y queso	16 646 51 35 32 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Roll de huevos con calabacín y queso. Fruta	10 633 77 29 24 Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Bacalao con berenjena horneada a lo pobre	11 632 51 36 31 Patatas a la riojana vegetales A3 Merluza en salsa mery A8 I8 I7 Guarnición: judías verdes salteadas I6 I10 Batido casero de fruta A9 I7 I11 - Hamburguesa vegetal. Fruta
21 749 95 35 25 Lentejas con verduras A1 A3 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 A1 I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 710 62 18 43 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Salchichas veganas a la lionesa (al horno con cebolla) Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 650 65 24 31 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tortilla con berenjena rebosada	24 751 82 38 29 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Merluza en salsa A8 Guarnición: ñoquis de patata A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de lentejas A1 A3 I9 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza de atún y queso
28 560 58 22 26 Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Calamares en salsa de tomate A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 522 70 15 18 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 A3 A10 A14 Cocido completo vegano A3 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 587 92 13 17 Arroz al horno con garbanzos y verduras A3 Hummus de garbanzos casero con picos A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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

¡VUELTA AL COLE!



Menú Sin Carne - setembre



14 521 56 15 25 Bollit valencià ECO I6 Revuelto de huevo con tomate y queso A7 A9 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita	15 745 86 34 28 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Aladroc enfarinats A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Creïlles gratinades, verdures i formatge	16 646 51 35 32 Espirals integrals a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 Truit amb guarnició de creïlla i albergínia	17 611 82 25 18 Sopa de verdures amb arròs A6 Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	18 609 45 23 37 Ensalada de fesols (encisam, tomaca, cogombre, dacsa, olives, tonyina, formatge) A8 A9 A3 I7 I11 I8 I10 I6 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: samfaina cassolana Fruita de temporada -Carxofes i llobarro al forn. Fruita
21 749 95 35 25 Lentilles amb verdures A1 A3 Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	22 710 62 18 43 Crema de carbasseta, ceba i creïlla ECO Salchichas veganas a la lionesa (al forn amb ceba) Guarnició: moniato rostít Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	23 650 65 24 31 Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6 Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Truit amb albergínia arrebossada	24 751 82 38 29 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Lluç en salsa A8 Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	25 713 101 16 26 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Hamburguesa cassolana de lentilles A1 A3 I9 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Pizza de tonyina i formatge
28 560 58 22 26 Guisat de creïlles amb verdures A3 I6 Calamars en salsa de tomaca A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	29 522 70 15 18 Sopa de verdures amb fideus A1 A7 A6 A3 A10 A14 Bullit complet vegà A3 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	30 587 92 13 17 Arròs al forn amb cigrons i verdures A3 Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bledes amb ou i nous. Fruita		

La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37 Hervido valenciano ECO I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 745 86 34 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 enharinados caseros I1 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de patatas, verduras y queso	16 646 51 35 32 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Tortilla con guarnición de patata y berenjena	17 611 82 25 18 Sopa de verduras con arroz A6 Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 609 45 23 37 Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso) A8 A9 A3 I7 I11 I8 I10 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 749 95 35 25 Lentejas con verduras A1 A3 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 A1 I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 625 59 23 33 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Lonanizas de pollo a la lionesa (al horno con cebolla) A3 A9 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 650 65 24 31 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tortilla con berenjena rebozada	24 806 84 44 31 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Pechugas de pavo a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnición: ñoquis de patata A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de lentejas A1 A3 I9 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza de atún y queso
28 560 58 22 26 Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Calamares en salsa de tomate A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 479 63 22 15 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 A3 A10 A14 Patata cocida, verduras de cocido y pollo A3 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 696 101 26 19 Paella de pollo y garbanzos A3 Hummus de garbanzos casero con picos A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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

¡VUELTA AL COLE!



Menú Sin Cerdo - setembre



14 703 60 29 37

Bollit valencià ECO I6
Aletes de pollastre al forn I8 I5 I7
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada



- Daurada amb xips de moniato. Fruita

15 745 86 34 28

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Aladroc enfarinats A1 A8 A10 A14 A4
casolans A11 I6 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Creïlles gratinades, verdures i formatge

16 646 51 35 32

Espirals integrals a la A9 A1 A7 A10
napolitana amb formatge A14 I6 I11 I7
Bacallà gratinat amb A7 A8 A3 A4 A11
all i oli I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Tuita amb guarnició de creïlla i albergínia

17 611 82 25 18

Sopa de verdures amb arròs A6
Fajites amb bolonyesa vegetal A14 A12
(soja texturitzada) A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdura i tuita francesa. Fruita

18 609 45 23 37

Ensalada de fesols (encisam, A8 A9 A3
tomaca, cogombre, dacs, I7 I11 I8
olives, tonyina, formatge) I10 I6
Tuita de creïlles A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

21 749 95 35 25

Lentilles amb verdures A1 A3
Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6
integrals I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

22 625 59 23 33

Crema de carbasseta, ceba i creïlla ECO
Longanisses de pollastre a la lionesa A3
(al forn amb ceba) A9
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23 650 65 24 31

Espaguetis integrals amb A1 A7 A10
salsa de verdures A14 I6
Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Tuita amb albergínia arrebossada

24 806 84 44 31

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11
Guarnició: nyoquis de A1 A10 A14
creïlla I6
Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

25 713 101 16 26

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
Hamburguesa cassolana de A1 A3 I9
lentilles I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pizza de tonyina i formatge

28 560 58 22 26

Guisat de creïlles amb verdures A3 I6
Calamars en salsa de A3 A4 A8 A11
tomaca I8 I7
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

29 479 63 22 15

Sopa de verdures amb A1 A7 A6 A3 A10
fideus A14
Creïlla i verdures cuites amb pollastre A3
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

30 696 101 26 19

Paella de pollastre i cigrons A3
Hummus de cigrons A3 A1 A12 A14
casolà amb pics de pa A10 I6 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bledes amb ou i nous. Fruita



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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

Quilocaloríes Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37 Hervido valenciano ECO I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 745 86 34 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 enharinados caseros A11 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 646 51 35 32 Espirales integrales a la A9 A1 A7 A10 napolitana con queso A14 I6 I11 I7 Bacalao gratinado con A7 A8 A3 A4 A11 all i oli I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Musaka de berenjena. Fruta	17 602 72 26 21 Sopa de arroz I5 I7 I8 I2 Fajita de pavo y queso (con tortita de maíz) A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 609 45 23 37 Ensalada de alubias blancas A8 A9 (lechuga, tomate, pepino, maíz, A3 I7 aceitunas, atún y queso) I11 I8 I10 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 875 89 42 38 Lentejas de la A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 abuela I7 I9 I6 I11 Huevos a la flamenca "con sus A7 A1 tostas integrales" I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 668 57 17 41 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Longanizas de cerdo frescas A3 A9 A14 a la lionesa (al horno con I5 I2 I6 I7 cebolla) I11 I8 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 650 65 24 31 Espaguetis integrales con A1 A7 A10 salsa de verduras A14 I6 Salmón al horno con hierbas y A8 I7 limón I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	24 806 84 44 31 Potaje de garbanzos con A3 I6 verduras I13 Pechugas de pavo a la A9 I5 I7 I8 crema I11 Guarnición: ñoquis de A1 A10 A14 patata I6 Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de A1 A3 I9 lentejas I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
28 560 58 22 26 Guisado de patatas con verduras de A3 temporada I6 Calamares en salsa de A3 A4 A8 A11 tomate I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 707 67 42 27 Sopa con fideos A1 A10 A14 A3 A7 I2 integrales I5 I6 I7 I8 I13 Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 completo I8 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 696 101 26 19 Paella de pollo y garbanzos A3 Hummus de garbanzos A3 A1 A12 A14 casero con picos A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Hervido valenciano con huevo		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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

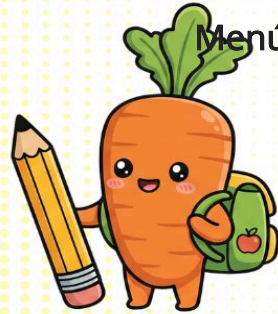
Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37 Bollit valencià ECO I6 Aletes de pollastre al forn 18 I5 I7 Guarnició: panotxa de dacsà Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita	15 745 86 34 28 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	16 646 51 35 32 Espirals integrals a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Musaka d'albergínia. Fruita	17 602 72 26 21 Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2 Faita de titot i formatge (amb coca de dacsà) A9 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	18 609 45 23 37 Ensalada de fesols (encisam, tomaca, cogombre, dacsà, olives, tonyina, formatge) A8 A9 A3 I7 I11 I8 I10 I6 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: samfaina cassolana Fruita de temporada - Carxofes i llobarro al forn. Fruita
21 875 89 42 38 Llentilles de l'àvia A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Ous a la flamenca amb torrades integrals A7 A1 I6 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	22 668 57 17 41 Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO Llonganisses de porc fresques a la lionesa (al forn amb ceba) A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8 Guarnició: moniato rostit Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	23 650 65 24 31 Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6 Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	24 806 84 44 31 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	25 713 101 16 26 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Hamburguesa cassolana de llentilles A1 A3 I9 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita
28 560 58 22 26 Guisat de creïlles amb verdures A3 I6 Calamars en salsa de tomaca A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: panotxa de dacsà Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	29 707 67 42 27 Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	30 696 101 26 19 Paella de pollastre i cigrons A3 Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Bullit valencià amb ou		

La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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

		09-sep	10-sep	11-sep
		Arroz marinero	Lentejas a la jardinera	Patatas a la riojana (con verduras y toque de chorizo)
		Hummus casero de alubias blancas con tosta de pan integral	Tortilla vegana de calabacín (harina de garbanzos)	Merluza en salsa mery
		Guarnición: crudités de verduras	Guarnición: ensalada (sin maíz)	Guarnición: judías verdes salteadas
		Fruta	Fruta	Batido casero de fruta
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep
Hervido valenciano ECO	Potaje de garbanzos con verduras	Pasta (sin gluten/huevo) a la napolitana con queso	Sopa de arroz	Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, aceitunas, atún y queso) SIN MAÍZ
Alitas de pollo al horno	Boquerones enharinados caseros	Bacalao en salsa	Fajitas rellenas de boloñesa vegetal	Tortilla vegana de patata (harina de garbanzos)
Guarnición: ensalada (sin maíz)	Guarnición: ensalada (sin maíz)	Guarnición: ensalada (sin maíz)	Guarnición: ensalada (sin maíz)	Guarnición: pisto casero
Fruta	Fruta	Yogur natural sin azúcar	Fruta	Fruta
21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep
Lentejas de la abuela	Crema de calabacín, cebolla y patata ECO	Pasta (sin gluten/huevo) con salsa de verduras	Potaje de garbanzos con verduras	Arroz con tomate
Pechuga de pavo con pisto	Longanizas de pollo frescas a la lionesa (al horno con cebolla)	Salmón al horno con hierbas y limón	Pechugas de pavo a la crema	Hamburguesa casera de lentejas
Guarnición: ensalada (sin maíz)	Guarnición: boniato asado	Guarnición: ensalada (sin maíz)	Guarnición: ñoquis	Guarnición: ensalada (sin maíz)
Fruta	Fruta	Yogur artesano valenciano	Fruta	Fruta
28-sep	29-sep	30-sep		
Guisado de patatas con verduras de temporada	Sopa de fideos (sin gluten/huevo)	Arroz al horno		
Calamares en salsa de tomate	Cocido completo	Hummus de garbanzos con picos camperos		
Guarnición: ensalada (sin maíz)	Guarnición: ensalada (sin maíz)	Guarnición: ensalada (sin maíz)		
Fruta	Fruta	Fruta		



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 16 37

Hervido valenciano ECO I6
Alitas de pollo al horno I8 I5 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada



- Dorada con chips de boniato. Fruta

15 719 81 36 27

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Bouquerones enharinados caseros (con maicena) A3 A8 A11 A4
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Cabeza de lomo en salsa jardinera

16 800 69 36 42

Pasta (sin gluten/huevo/soja/mostaza) a la napolitana A9
Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7

- Berenjena rellena. Fruta

17 602 72 26 21

Sopa de arroz I5 I7 I8 I2
Fajita de pavo y queso (con tortita de maíz) A9
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

18 609 45 23 37

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso) A8 A9 A3 I7 I11 I8 I10 I6
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

21 844 95 34 33

Alubias blancas de la abuela A3
Huevos a la flamenca con tosta sin gluten A7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

22 668 57 17 41

Crema de calabacín, cebolla y patata ECO
Longanizas de cerdo frescas a la lionesa (al horno con cebolla) A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8
Guarnición: boniato asado
Fruta de temporada

- Ensalada aliñada de tomate, burrata y aguacate

23 753 86 22 35

Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de verduras
Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

24 831 79 43 35

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Pechugas de pavo a la crema A9 I5 I7 I8 I11
Guarnición: patata dado
Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

25 910 123 23 35

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Pastel de patata y verdura con harina de garbanzo (Schiacciata)
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Pizza (sin gluten/mostaza/soja) de jamón york y queso

28 560 58 22 26

Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6
Calamares en salsa de tomate A3 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Ensalada de patata. Fruta

29 707 71 41 26

Sopa de fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja) A3
Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

30 694 106 13 23

Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13
Hummus casero con pan sin gluten A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37

Bollit valencià ECO I6
Aletes de pollastre al forn 18 15 I7
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

15 719 81 36 27

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13
Aladroc enfarinats casolans (amb maizena) A3 A8 A11 A4
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Cap de llom amb salsa jardinera

16 800 69 36 42

Pasta (sense gluten/ou/soja/mostassa) a la napolitana A9
Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Albergínia farcida. Fruita

17 602 72 26 21

Sopa d'arròs 15 I7 I8 I2
Faita de titot i formatge (amb coca de dacs) A9
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

18 609 45 23 37

Ensalada de fesols (encisam, tomaca, cogombre, dacs, olives, tonyina, formatge) A8 A9 A3 I7 I11 I8 I10 I6
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

21 844 95 34 33

Mongetes blanques de la iaia A3
Ous a la flamenca amb torrada sense gluten A7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

22 668 57 17 41

Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8
Llonganisses de porc fresques a la lionesa (al forn amb ceba)
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Amanida de tomata, burrata i advocat

23 753 86 22 35

Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb salsa de Verdures
Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

24 831 79 43 35

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13
Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11
Guarnició: creïlla a daus
Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

25 910 123 23 35

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
Pastís de creïlla i verdura amb farina de cigrons (Schiacciata)
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
Pizza (sense gluten/mostassa/soja) de pernil dolç i formatge

28 560 58 22 26

Guisat de creïlles amb verdures A3 I6
Calamars en salsa de tomaca A3 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Amanida de creïlla. Fruita

29 707 71 41 26

Sopa de fideus (sense gluten/ou/mostassa/soja) A3
Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

30 694 106 13 23

Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13
Hummus casolà amb pa sense gluten A3
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bledes amb ou i nous. Fruita



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37

Hervido valenciano ECO I6
Alitas de pollo al horno I8 I5 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada



- Dorada con chips de boniato. Fruta

15 745 86 34 28

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Boquerones A1 A8 A10 A14 A4
enharinados caseros A11 I6 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

16 681 53 32 36

Espirales a la napolitana (sin queso) A1 A7
Bacalao gratinado con A7 A8 A3 A4 A11
all i oli I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1
A. Jamoncitos de pollo al horno con
berenjena asada

17 720 85 36 23

Sopa de arroz I5 I7 I8 I2
Fajitas con boloñesa vegetal A14 A12 A1
(soja texturizada) A13 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

18 582 45 20 35

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) con atún A8 A3
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

21 749 95 35 25

Lentejas con verduras A1 A3
Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 A1 I6 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

22 613 56 23 33

Crema de calabacín, cebolla y patata ECO
Pechuga de pollo a la lionesa (al horno con cebolla)
Guarnición: boniato asado
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

23 650 65 24 31

Espaguetis integrales con A1 A7 A10
salsa de verduras A14 I6
Salmón al horno con hierbas y A8 I7
limón I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

24 773 80 45 29

Potaje de garbanzos con A3 I6
verduras I13
Pechuga de pavo a la plancha
Guarnición: ñoquis de A1 A10 A14
patata I6
Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

25 713 101 16 26

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Hamburguesa casera de A1 A3 I9
lentejas I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

Pizza Sin queso Con Champiñones y Atún

28 560 58 22 26

Guisado de patatas con verduras de A3
temporada I6
Calamares en salsa de A3 A4 A8 A11
tomate I8 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

29 641 67 40 20

Sopa con fideos A1 A10 A14 A3 A7 I2
integrales I5 I6 I7 I8 I13
Cocido completo (sin pelota) A3
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

30 696 101 26 19

Paella de pollo y garbanzos A3
Hummus de garbanzos A3 A1 A12 A14
casero con picos A10 I6 I13
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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

¡VUELTA AL COLE!



Menú sense lacti - setembre



14 703 60 29 37

Bollit valencià ECO I6
Aletes de pollastre al forn I8 I5 I7
Guarnició: panotxa de dacsà
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

21 749 95 35 25

Lentilles amb verdures A1 A3
Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6
integrals I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

28 560 58 22 26

Guisat de creïlles amb verdures A3 I6
Calamars en salsa de A3 A4 A8 A11
tomaca I8 I7
Guarnició: panotxa de dacsà
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

15 745 86 34 28

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Aladrocs enfarinats A1 A8 A10 A14 A4
casolans A11 I6 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

22 613 56 23 33

Crema de carbasseta, ceba i creïlla ECO
Pit de pollastre a la lionesa (al forn amb A3
ceba)
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

29 641 67 40 20

Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2
integrals I5 I6 I7 I8 I13
Olla completa (sense pilota) A3
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

09 648 101 18 18

Arròs mariner A3 A4 A8 A11 I7 I8
Hummus de fesols amb torrada A3 A1
de pa integral I6 I10
Guarnició: cruditès de verdures
Fruita de temporada

- Roll d'ous amb carbassó i formatge. Fruita

16 681 53 32 36

Fnsirals a la napolitana (sense A1
formatge) A7
Bacallà gratinat amb A7 A8 A3 A4 A11
all i oli I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
"Alpro" soja natural A14 A13 A1

23 650 65 24 31

Espaguetis integrals amb A1 A7 A10
salsa de verdures A14 I6
Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

30 696 101 26 19

Paella de pollastre i cigrons A3
Hummus de cigrons A3 A1 A12 A14
casolà amb pics de pa A10 I6 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bledes amb ou i nous. Fruita

10 633 77 29 24

Llentilles a la jardineria A1 A3 I6 I9
Truita francesa A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

Creïlles farcides de carn picada de
pollastre (sense formatge)

17 720 85 36 23

Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2
Fajites amb bolonyesa vegetal A14 A12
(soja texturitzada) A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

24 773 80 45 29

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Pit de titot a la planxa
Guarnició: nyoquis de A1 A10 A14
creïlla I6
Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

11 646 55 36 31

Creïlles a la riojana vegetals A3
Lluç en salsa mery A8 I8 I7
Guarnició: Mongetes verdes I6
saltejades I10
Batut casolà de fruita (sense lactosa)

Hamburguesa 100% pollastre amb
xampinyons

18 582 45 20 35

Amanida de mongetes (lletuga A8
tomaca, cogombre, dacsà, olives) amb A3
tonyina
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

-Carxofes i llobarro al forn. Fruita

25 713 101 16 26

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
Hamburguesa cassolana de A1 A3 I9
llentilles I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
Pizza sense formatge amb xampinyons i
tonyina



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37

Hervido valenciano ECO I6
Alitas de pollo al horno I8 I5 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada



- Dorada con chips de boniato. Fruta

15 745 86 34 28

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13
Boquerones A1 A8 A10 A14 A4
enharinados caseros I11 I6 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

16 646 51 35 32

Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7
Bacalao gratinado con A7 A8 A3 A4 A11
all i oli I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7

- Musaka de berenjena. Fruta

17 720 85 36 23

Sopa de arroz I5 I7 I8 I2
Fajitas con boloñesa vegetal A14 A12 A1
(soja texturizada) I13 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

18 609 45 23 37

Ensalada de alubias blancas A8 A9
(lechuga, tomate, pepino, maíz, A3 I7
aceitunas, atún y queso) I11 I8
I10 I6
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

21 756 99 22 29

Arroz con verduras
Huevos a la flamenca "con sus A7 A1
tostas integrales" I6 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

22 668 57 17 41

Crema de calabacín, cebolla y patata ECO
Longanizas de cerdo frescas A3 A9 A14
a la lionesa (al horno con I5 I2 I6 I7
cebolla) I11 I8
Guarnición: boniato asado
Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

23 650 65 24 31

Espaguetis integrales con A1 A7 A10
salsa de verduras A14 I6
Salmón al horno con hierbas y A8 I7
limón I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

24 806 84 44 31

Potaje de garbanzos con A3 I6
verduras I13
Pechugas de pavo a la A9 I5 I7 I8
crema I11
Guarnición: ñoquis de A1 A10 A14
patata I6
Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

25 910 123 23 35

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Pastel de patata y verdura con harina de
garbanzo (Schiacciata)
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pizza de jamón york y queso casera. Fruta

28 560 58 22 26

Guisado de patatas con verduras de A3
temporada I6
Calamares en salsa de A3 A4 A8 A11
tomate I8 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Cous cous vegetal. Fruta

29 707 67 42 27

Sopa con fideos A1 A10 A14 A3 A7 I2
integrales I5 I6 I7 I8 I13
Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7
completo I8 I13
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

30 705 108 16 22

Arroz al A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2
horno (1º) I11 I6 I13
Hummus de garbanzos A3 A1 A12 A14
casero con picos A10 I6 I13
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37

Bollit valencià ECO I6
Aletes de pollastre al forn 18 I5 I7
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

15 745 86 34 28

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Aladroc enfarinats A1 A8 A10 A14 A4
casolans A11 I6 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

16 646 51 35 32

Espirals integrals a la A9 A1 A7 A10
napolitana amb formatge A14 I6 I11 I7
Bacallà gratinat amb A7 A8 A3 A4 A11
all i oli I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Musaka d'albergínia. Fruita

17 720 85 36 23

Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2
Fajites amb bolonyesa vegetal A14 A12
(soja texturitzada) A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

18 609 45 23 37

Ensalada de fesols (encisam, A8 A9 A3
tomaca, cogombre, dacsa, I7 I11 I8
olives, tonyina, formatge) I10 I6
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

21 756 99 22 29

Arròs amb verdures
Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6
integrals I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

22 668 57 17 41

Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO
Llonganisses de porc A3 A9 A14
fresques a la lionesa (al forn I5 I2 I6 I7
amb ceba) I11 I8
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23 650 65 24 31

Espaguetis integrals amb A1 A7 A10
salsa de verdures A14 I6
Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

24 806 84 44 31

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11
Guarnició: nyoquis de A1 A10 A14
creïlla I6
Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

25 910 123 23 35

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
Pastís de creïlla i verdura amb farina de
cigrons (Schiacciata)
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita

28 560 58 22 26

Guisat de creïlles amb verdures A3 I6
Calamars en salsa de A3 A4 A8 A11
tomaca I8 I7
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

29 707 67 42 27

Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2
integrals I5 I6 I7 I8 I13
Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8
I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

30 705 108 16 22

Arròs al A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2
forn (1º) I11 I6 I13
Hummus de cigrons A3 A1 A12 A14
casolà amb pics de pa A10 I6 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bledes amb ou i nous. Fruita



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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

		09-sep	10-sep	11-sep
		Arroz marinero Hummus casero de alubias blancas con tosta de pan integral <i>Guarnición: crudités de verduras</i> Fruta	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa <i>Guarnición: ensalada</i> Fruta	Patatas a la riojana (con verduras y toque de chorizo) Merluza en salsa mery <i>Guarnición: judías verdes salteadas</i> Batido casero de fruta
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep
Hervido valenciano ECO Alitas de pollo al horno <i>Guarnición: mazorca de maíz</i> Fruta	Potaje de garbanzos con verduras Boquerones enharinados caseros <i>Guarnición: ensalada</i> Fruta	Espirales integrales a la napolitana con queso Bacalao gratinado con all i oli <i>Guarnición: ensalada</i> Yogur natural sin azúcar	Sopa de arroz Fajitas rellenas de boloñesa vegetal <i>Guarnición: ensalada</i> Fruta	Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso) Tortilla de patata <i>Guarnición: pisto casero</i> Fruta
21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep
Lentejas de la abuela Huevos a la flamenca con sus tostas integrales <i>Guarnición: ensalada</i> Fruta	Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Longanizas de pollo frescas a la lionesa (al horno con cebolla) <i>Guarnición: boniato asado</i> Fruta	Espaguetis integrales con salsa de verduras Salmón al horno con hierbas y limón <i>Guarnición: ensalada</i> Yogur artesano valenciano	Potaje de garbanzos con verduras Pechugas de pavo a la crema <i>Guarnición: ñoquis</i> Fruta	Arroz a la cubana con huevo duro Hamburguesa casera de lentejas <i>Guarnición: ensalada</i> Fruta
28-sep	29-sep	30-sep		
Guisado de patatas con verduras de temporada Calamares en salsa de tomate <i>Guarnición: mazorca de maíz</i> Fruta	Sopa de fideos integrales Cocido completo <i>Guarnición: ensalada</i> Fruta	Arroz al horno (SIN MORCILLA) Hummus de garbanzos con picos camperos <i>Guarnición: ensalada</i> Fruta		

		09-sep	10-sep	11-sep
		Arroz de verduras	Guisado de patatas y verduras (sin legumbres)	Patatas a la riojana vegetales
		Tosta integral con queso	Tortilla francesa	Pechuga de pollo en salsa mery
		Guarnición: crudités de verduras	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada
		Fruta	Fruta	Batido casero de fruta
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep
Hervido de patata, zanahoria y cebolla	Potaje de garbanzos con verduras	Pasta (sin gluten/huevo/soja) a la napolitana con queso	Sopa de arroz	Ensalada de pasta (sin gluten/huevo/soja) SIN AtÚN
Alitas de pollo al horno	Tortilla francesa con chips de verduras	Contramuslo de pollo al ajillo	Fajitas de pavo y queso (tortita maíz)	Tortilla de patata
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada	Guarnición: pisto casero
Fruta	Fruta	Yogur natural sin azúcar	Fruta	Fruta
21-sep	22-sep	23-sep	24-sep	25-sep
Arroz con verduras	Crema de calabacín, cebolla y patata ECO	Pasta (sin gluten/huevo/soja) con salsa de verduras	Guisado de patatas y verduras (sin legumbres)	Arroz a la cubana con huevo duro
Huevos al horno con tomate con sus tostas integrales	Longanizas de pollo frescas a la lionesa (al horno con cebolla)	Pollo al limón	Pechugas de pavo a la crema	Lomo en salsa
Guarnición: ensalada	Guarnición: boniato asado	Guarnición: ensalada	Guarnición: patatas dado	Guarnición: ensalada
Fruta	Fruta	Yogur artesano valenciano	Fruta	Fruta
28-sep	29-sep	30-sep		
Guisado de patatas y verduras (sin legumbres)	Sopa de fideos (sin gluten/huevo/soja)	Paella de verduras		
Pollo en salsa de tomate	Patata cocida, verduras de cocido y pollo	Guacamole (sin garbanzos) con pan		
Guarnición: mazorca de maíz	Guarnición: ensalada	Guarnición: ensalada		
Fruta	Fruta	Fruta		



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37 Hervido valenciano ECO I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Pavo con judías verdes y puré de patatas. Fruta	15 700 68 24 35 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Tortilla francesa con chips de verduras A7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 654 54 46 26 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Contramuslo de pollo al ajillo Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Musaka de berenjena. Fruta	17 720 85 36 23 Sopa de arroz I5 I7 I8 I2 Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 629 61 25 29 Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada Hervido valenciano con huevo
21 875 89 42 38 Lentejas de la abuela A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 A1 I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Ragut de magro en salsa con cous cous	22 668 57 17 41 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Longanizas de cerdo frescas a la lionesa (al horno con cebolla) A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 672 69 27 31 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Pollo al limón Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	24 806 84 44 31 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Pechugas de pavo a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnición: ñoquis de patata A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada Champiñones y calabacín rehogados con soja texturizada (V)	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de lentejas A1 A3 I9 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
28 591 61 30 25 Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Pechuga de pollo en salsa de tomate Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 707 67 42 27 Sopa con fideos integrales A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Solomillo de cerdo en salsa con cous cous	30 705 108 16 22 Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13 Hummus de garbanzos casero con picos A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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

¡VUELTA AL COLE!



Menú sense peix - setembre



14 703 60 29 37

Bollit valencià ECO I6
Aletes de pollastre al forn 18, 15, 17
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Gall dindi amb mongetes tendres i puré de creïlles. Fruita

15 700 68 24 35

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13
Trita francesa amb xips de verdures A7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

16 654 54 46 26

Espirals integrals a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7
Contracuixa de pollastre a l'all
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Musaka d'albergínia. Fruita

17 720 85 36 23

Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2
Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

18 629 61 25 29

Amanida de fesols blancs
Trita de creïlles A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou

21 875 89 42 38

Llenties de A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 l'àvia I9 I6 I11
Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6 integrals I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Raut de magre en salsa amb cous cous

22 668 57 17 41

Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO
Llonganisses de porc fresques a la lionesa (al forn amb ceba) A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23 672 69 27 31

Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6
Pollastre a la llima
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

24 806 84 44 31

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13
Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11
Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6
Fruita de temporada

- Xampinyons i carabasseta saltejats amb soja texturitzada (V)

25 713 101 16 26

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
Hamburguesa cassolana de llenties A1 A3 I9 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita

28 591 61 30 25

Guisat de creïlles amb verdures A3 I6
Pit de pollastre en salsa de tomaca
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

29 707 67 42 27

Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2 integrals I5 I6 I7 I8 I13
Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Filet de porc amb salsa amb cous cous

30 705 108 16 22

Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13
Hummus de cigrons A3 A1 A12 A14 casolà amb pics de pa A10 I6 I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bledes amb ou i nous. Fruita



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37 Hervido valenciano ECO I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 745 86 34 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 enharinados caseros A11 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 646 51 35 32 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacalao gratinado con A7 A8 A3 A4 A11 all i oli I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Musaka de berenjena. Fruta	17 602 72 26 21 Sopa de arroz I5 I7 I8 I2 Falita de pavo y queso (con tortita de maíz) A9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 609 45 23 37 Ensalada de alubias blancas A8 A9 (lechuga, tomate, pepino, maíz, A3 I7 aceitunas, atún y queso) I11 I8 I10 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 875 89 42 38 Lentejas de la A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 abuela I7 I9 I6 I11 Huevos a la flamenca "con sus A7 A1 tostas integrales" I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 668 57 17 41 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Longanizas de cerdo frescas A3 A9 A14 a la lionesa (al horno con I5 I2 I6 I7 cebolla) I11 I8 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 650 65 24 31 Espaguetis integrales con A1 A7 A10 salsa de verduras A14 I6 Salmón al horno con hierbas y A8 I7 limón I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	24 806 84 44 31 Potaje de garbanzos con A3 I6 verduras I13 Pechugas de pavo a la A9 I5 I7 I8 crema I11 Guarnición: ñoquis de A1 A10 A14 patata I6 Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de A1 A3 I9 lentejas I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
28 560 58 22 26 Guisado de patatas con verduras de A3 temporada I6 Calamares en salsa de A3 A4 A8 A11 tomate I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 707 67 42 27 Sopa con fideos A1 A10 A14 A3 A7 I2 integrales I5 I6 I7 I8 I13 Cocido A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 completo I8 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 682 103 16 22 Arroz al A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 horno (1º) I11 I6 I13 Hummus con pan A3 A1 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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



¡VUELTA AL COLE!



14 703 60 29 37

Bollit valencià ECO I6
Aletes de pollastre al forn 18 I5 I7
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

15 745 86 34 28

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Aladroc enfarinats A1 A8 A10 A14 A4
casolans A11 I6 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

16 646 51 35 32

Espirals integrals a la A9 A1 A7 A10
napolitana amb formatge A14 I6 I11 I7
Bacallà gratinat amb A7 A8 A3 A4 A11
all i oli I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7

- Musaka d'albergínia. Fruita

17 602 72 26 21

Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2
Faieta de titot i formatge (amb coca de A9
dacs)
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

18 609 45 23 37

Ensalada de fesols (encisam, A8 A9 A3
tomaca, cogombre, dacs, I7 I11 I8
olives, tonyina, formatge) I10 I6
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana
Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

21 875 89 42 38

Llenties de A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7
l'àvia I9 I6 I11
Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6
integrals I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

22 668 57 17 41

Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO
Llonganisses de porc A3 A9 A14
fresques a la lionesa (al forn I5 I2 I6 I7
amb ceba) I11 I8
Guarnició: moniato rostit
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23 650 65 24 31

Espaguetis integrals amb A1 A7 A10
salsa de verdures A14 I6
Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

24 806 84 44 31

Potatge de cigrons amb A3 I6
verdures I13
Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11
Guarnició: nyoquis de A1 A10 A14
creïlla I6
Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

25 713 101 16 26

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7
Hamburguesa cassolana de A1 A3 I9
llenties I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita

28 560 58 22 26

Guisat de creïlles amb verdures A3 I6
Calamars en salsa de A3 A4 A8 A11
tomaca I8 I7
Guarnició: panotxa de dacs
Fruita de temporada

- Cous cous vegetal. Fruita

29 707 67 42 27

Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2
integrals I5 I6 I7 I8 I13
Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8
I13
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

30 682 103 16 22

Arròs al A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2
forn (1º) I11 I6 I13
Hummus amb pa A3 A1
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Bledes amb ou i nous. Fruita



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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