



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

11 660 56 27 37

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de temporada

Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas I7 I8 I5

Fruta

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

12 708 89 18 30

Ensalada con fruta

Arroz al horno con garbanzos y pasas A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6

Porciones de merluza A1 A8 I8 I7

Fruta

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

15 678 72 32 28

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis con salsa cremosa de champiñones A9 A1 A7 I7 I11

Merluza al horno con coliflor crunchy A8 I8 I7

Zumo de naranja natural

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

16 674 80 29 27

Ensalada con fruta

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6

Tortilla de patatas A7 I7

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

18 700 84 31 26

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

Fruta

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

19 625 53 33 29

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras I6

Lomo con patatas A14 I8 I5 I7 I2 I6

Yogur A9 I7 I11

- Ragut de ternera. Fruta

22 737 77 38 31

Ensalada completa con huevo A7 I7

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

Jamón york y queso A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7

Zumo de naranja natural

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

23 736 98 24 27

Ensalada de verduras de temporada

Paella de magro I8 I5 I7 I2

Tosta de tomate y atún A1 A8 I8 I7

Fruta

- 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

25 683 70 36 27

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6

Merluza al limón con judías verdes A8 I6 I7 I8

Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

26 632 50 40 28

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Wok de pavo con salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7

Yogur A9 I7 I11

- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

29 688 63 33 32

Ensalada de verduras de temporada

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 I6 I10 I7 I11

Magro en salsa con patatas I5 I8 I7 I2

Zumo de naranja natural

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

30 682 79 30 27

Ensalada de verduras de temporada

Pasta tricolor con queso, maíz, tomate y aceitunas A1 A7 A9 I11 I7

Rape a la cazuela A8 I8 I7

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	660 56 27 37
Amanida de verdures de temporada	
Crema de verdures de temporada	
Aletes de pollastre al forn amb xampinyons i creïlles	I7 I8 I5
Fruita	
- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita	

12	708 89 18 30
Amanida amb fruita	
Arròs al forn amb cigrons i panses	A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6
Porcions de lluç	A1 A8 I8 I7
Fruita	
- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita	

15	678 72 32 28
Amanida de verdures de temporada	
Espagueits amb salsa cremosa de xampinyons	A9 A1 A7 I7 I11
Lluç al forn amb coliflor crunchy	A8 I8 I7
Suc de taronja natural	
- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	

16	674 80 29 27
Amanida amb fruita	
Llenties ecològiques amb verdures	A1 A3 I9 I6
Truita de creïlles	A7 I7
Fruita	
- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita	

17	685 68 34 30
Amanida de verdures de temporada	
Vichyssoise amb crostons de verdures	A9 A1 I7 I11
Pit de pollastre a la crema amb panotxa de dacsca	A9 I11 I7 I8 I5
Fruita	
- Aladrocxs arrebossats amb tomaca amanida. Fruita	

18	700 84 31 26
Amanida de verdures de temporada	
Arròs milanesa amb daus de magre	I8 I2 I5 I6 I7
Bacallà ceba amb daus d'alberginia	A8 I8 I7
Fruita	
- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita	

19	625 53 33 29
Amanida de verdures de temporada	
Potatge de cigrons amb verdures	I6
Llom amb creïlles	A14 I8 I5 I7 I2 I6
Iogurt	A9 I7 I11
- Ragut de vedella. Fruita	

22	737 77 38 31
Amanida completa amb ou	
Fideuà	A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11
Pernil dolç i formatge	A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7
Suc de taronja natural	
- Crema de verdura i truita francesa. Fruita	

23	736 98 24 27
Amanida de verdures de temporada	
Paella amb magre	I8 I5 I7 I2
Tosta de tomaca natural i tonyina	A1 A8 I8 I7
Fruita	
- 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	683 70 36 27
Amanida de verdures de temporada	
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6
Lluç a la llima amb mongetes verdes	A8 I6 I7 I8
Fruita	
- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita	

26	632 50 40 28
Amanida amb fruita	
Llenties a la jardinera	A1 A3 I9 I6
Wok de titot amb salsa de soja	A14 A1 I6 I5 I8 I7
Iogurt	A9 I7 I11
- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita	

29	688 63 33 32
Amanida de verdures de temporada	
Crema bretona (fesols blancs i porros)	A3 A9 I6 I10 I7 I11
Magre en salsa amb creïlles	I5 I8 I7 I2
Suc de taronja natural	
- Truita i alberginia amb burrata. Fruita	

30	682 79 30 27
Amanida de verdures de temporada	
Pasta tricolor amb formatge, blat de moro, tomàquet i olives	A1 A7 A9 I11 I7
Rap a la cassola	A8 I8 I7
Fruita	
- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita	



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. S'oferirà 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