



**06** 611 64 30 25

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis integrales a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6

Jamón york y queso A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7 I11

Fruta

- Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta

**07** 672 78 29 27

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6

Tortilla de patatas A7 I7

Fruta

- Merluza en salsa verde con guisantes

**08** 502 40 25 26

Ensalada de verduras de temporada

Crema de calabacín

Carrillada en salsa con verduras I8 I5 I2 I7

Fruta

- Pescado al horno con chips de verduras. Fruta

**09** 818 92 15 39

Ensalada de verduras de temporada

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7

Rabas de calamar A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I8 I7 I6

Fruta

- Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta

**10** 743 63 38 36

Montadito de aceite de oliva A1

Ensalada de alubias con atún A8 I8 I7 I10 I6

Jamoncitos de pollo con cebolla y zanahoria I5 I7 I8

Helado A7 A9 A13 A14 I7 I6

- Migas de coliflor con huevos al horno. Fruta

**13** 678 69 37 28

Montadito de atún A1 A8

Ensalada César con pollo y queso A9 I11 I5 I8 I7

Fideuá de carne . A1 A7 A3 I8 I5 I2 I7

Fruta

- Dorada a la espalda con verduras. Fruta

**14** 602 58 26 28

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras I6

Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5

Fruta

- Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta

**15** 692 67 35 30

Ensalada de verduras de temporada

Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7

Merluza en salsa A8 I8 I7

Fruta

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

**16** 646 58 39 26

Ensalada con fruta

Alubias con verduras A3 I10 I6

Pechuga de pollo a la crema A3 A9 I5 I8 I7 I11

Fruta

- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta

**17** 577 38 40 29

Ensalada de verduras de temporada

Guisado de patata, verdura y pavo A3 I8 I5 I7

Bacalao en salsa verde A8 A1 I8 I7

Lácteo A9 I7

- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta

**20** 581 69 18 25

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones con salsa de verduras A1 A7

Tortilla de calabacín A7 I7

Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

**21** 559 45 34 25

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11

Lomo con pisto I8 I5 I7 I2

Fruta

- Caprichos de salmón con calabacín. Fruta

**22** 671 65 40 27

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Merluza al limón con judías verdes A8 I6 I7 I8

Fruta

- Revuelto de jamón con champiñones. Fruta

**23** 744 89 32 29

Ensalada de verduras de temporada

Arroz frito HAWAIANO A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6

Alitas de pollo estilo hawaiano A1 A14 I5 I8 I7 I6

Sorbete tropical

- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta

**24** 558 65 20 23

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10

Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Fruta

- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta

**27** 807 103 29 30

Ensalada de verduras de temporada

Arroz milanesa I6 I2 I5 I7 I8

Tosta de queso A1 A9 I7

Fruta

- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta

**28** 512 62 26 18

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9

Tortilla francesa con tomate natural A7 I7

Fruta

- Quiche de verduras. Fruta

**29** 623 49 36 30

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de ave A1 A7 I8 I5 I7

Pollo con patatas I7 I5 I8

Fruta

- Pescado azul con verduras al papillote. Fruta

**30** 502 51 27 21

Ensalada de verduras de temporada

Puré de verduras de temporada

Rape en salsa A8 I7 I8

Fruta

- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta

**31** 911 76 36 51

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales al baffo (tomate, nata, jamón york) A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11

Hamburguesa con queso A9 I2 I7 I5 I8

Cono de helado A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11

- Dados de tofu con verduras en salsa. 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 ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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



<p><b>06</b> 611 64 30 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis integrals a la carbonara vegetal A1 A7 A9 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Pernil dolç i formatge A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7 I11</p> <p>Fruita</p> <p>- Polit al forn en el seu suc amb pinya. Fruita</p>	<p><b>07</b> 672 78 29 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llentilles ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6</p> <p>Truita de creïlles A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Lluç amb salsa verda amb amb pèsols</p>	<p><b>08</b> 502 40 25 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carbasseta</p> <p>Carrillada amb salsa amb verdures I8 I5 I2 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita</p>	<p><b>09</b> 818 92 15 39</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7</p> <p>Rabes de calamar A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I8 I7 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita</p>	<p><b>10</b> 743 63 38 36</p> <p>Montadet amb oli d'oliva A1</p> <p>Amanida de mongetes amb tonyina A8 I8 I7 I10 I6</p> <p>Cuixa de pollastre amb ceba i carlota I5 I7 I8</p> <p>Gelat A7 A9 A13 A14 I7 I6</p> <p>- Molles de coliflor amb ous al forn. Fruita</p>
<p><b>13</b> 678 69 37 28</p> <p>Munadeta de tonyina A1 A8</p> <p>Amanida Cèsar amb pollastre i formatge A9 I11 I5 I8 I7</p> <p>Fideuà de carn A1 A7 A3 I8 I5 I2 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita</p>	<p><b>14</b> 602 58 26 28</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures I6</p> <p>Truita francesa amb rotllet de titot A7 I7 I6 I8 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita</p>	<p><b>15</b> 692 67 35 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espirals a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7</p> <p>Lluç en salsa A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita d'espínacs i formatge. Fruita</p>	<p><b>16</b> 646 58 39 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Fesols amb verdures A3 I10 I6</p> <p>Pit de pollastre a la crema A3 A9 I5 I8 I7 I11</p> <p>Fruita</p> <p>- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p><b>17</b> 577 38 40 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de creïlles, verdura i titot A3 I8 I5 I7</p> <p>Bacallà amb salsa verda A8 A1 I8 I7</p> <p>Lacti A9 I7</p> <p>- Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita</p>
<p><b>20</b> 581 69 18 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures A1 A7</p> <p>Truita de carbasseta A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Pit de pollastre emplena al forn. Fruita</p>	<p><b>21</b> 559 45 34 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa de fideus A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11</p> <p>Llom amb samfaina I8 I5 I7 I2</p> <p>Fruita</p> <p>- Caprichos de salmón con calabacín. Fruita</p>	<p><b>22</b> 671 65 40 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llentilles de l'àvia A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Lluç a la llima amb mongetes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit</p>	<p><b>23</b> 744 89 32 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs fregit Hawaià A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6</p> <p>Aletes de pollastre estil hawaià A1 A14 I5 I8 I7 I6</p> <p>Sorbet tropical</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>	<p><b>24</b> 558 65 20 23</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de llegums i verdures A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>
<p><b>27</b> 807 103 29 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs milanesa I6 I2 I5 I7 I8</p> <p>Tosta de formatge A1 A9 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb tomaques cherry. Fruita</p>	<p><b>28</b> 512 62 26 18</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llentilles amb verdures A1 A3 I6 I9</p> <p>Truita francesa amb tomaca natural A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p>	<p><b>29</b> 623 49 36 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa d'au A1 A7 I8 I5 I7</p> <p>Pollastre amb creïlles I7 I5 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix blau amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p><b>30</b> 502 51 27 21</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Purè de verdures de temporada</p> <p>Rap en salsa A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita</p>	<p><b>31</b> 911 76 36 51</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons integrals al baff (tomaca, nata, pernil dolç) A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11</p> <p>Hamburguesa amb formatge A9 I2 I7 I5 I8</p> <p>Cono de gelat A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11</p> <p>- Daus de tofu amb verdures en salsa. Fruita</p>

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

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

🍷 Quilocalories 🥩 Proteïnes 🍞 Carbohidrats 🧈 Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

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