



<p><b>04</b> 762 92 30 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>05</b> 642 38 40 35</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Lomo con queso A9 I2 I5 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p><b>06</b> 842 94 27 37</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Macarrones integrales a la genovesa (champiñón, bacon y tomate) A1 A7 A10 A14 I5 I2 I8 I7 I6</p> <p>Tortilla francesa con ensalada A7 I7</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p><b>07</b> 579 56 16 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Guisado de albóndigas A3 A14 I6 I5 I8 I2 I7 I11</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p><b>08</b> 779 89 47 28</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes A8 I7 I6 I8</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Alas de pollo con boniato. Fruta</p>
<p><b>11</b> 599 63 26 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza y boniato con picatostes caseros A1</p> <p>Pechuga de pollo en salsa I8 I5 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>12</b> 699 91 26 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras A3 I6</p> <p>Quesadilla de york y queso A1 A12 A14 A9 I5 I7 I8 I11 I2 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta</p>	<p><b>13</b> 654 58 33 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de arroz I5 I7 I8</p> <p>Bacalao al horno con patatas A8 I8 I7</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>- Berenjena rellena. Fruta</p>	<p><b>14</b> 527 69 24 17</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Montadito de atún A1 A8 I7 I8</p> <p>Fideuà de carne A1 A7 A3 I8 I5 I2 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>15</b> 730 73 29 32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</p> <p>Tortilla de patatas con pisto casero A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema y panini de jamón y queso. Fruta</p>
<p><b>18</b> 733 86 27 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Cuadrados de merluza rebozados con chips de boniato A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>19</b> 631 67 20 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos. Fruta</p>	<p><b>20</b> 949 96 30 46</p> <p>Coleslaw A7 I7</p> <p>Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</p> <p>Hamburguesa mixta con aros de cebolla A1 A4 A8 A9 A10 A11 A14 I6 I2 I11 I7 I8 I5</p> <p>Milkshake Americano (batido de chocolate) A9 I11 I7</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>	<p><b>21</b> 781 76 49 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa de puchero A1 A7 A10 A14 I8 I7 I5 I2 I6</p> <p>Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I8 I5 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta</p>	<p><b>22</b> 697 89 29 24</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>
<p><b>25</b> 712 81 19 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A9 A11 A13 A14 A10 I8 I7 I11 I6</p> <p>Nuggets de brócoli A1 A7 A9 I7 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Longanizas con pisto casero. Fruta</p>	<p><b>26</b> 590 56 26 29</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1</p> <p>Pollo al ajillo con champiñones A3 I8 I5 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta</p>	<p><b>27</b> 841 87 42 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas estofadas con verduras A1 I6 I9</p> <p>Ventresca de merluza con all i oli de tomate con cama de patatas A8 A7 I8 I7</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>28</b> 617 85 13 24</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10</p> <p>Mini pizzas de calabacín A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón con calabacín. Fruta</p>	<p><b>29</b> 660 58 32 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Garbanzos con calabaza I6</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>

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 cáscara 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>04</b> 762 92 30 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7</p> <p>Aladrocxs enfarinats A1 A3 A8 A11 casolans I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p><b>05</b> 642 38 40 35</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Llom amb formatge A9 I2 I5 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>	<p><b>06</b> 842 94 27 37</p> <p>Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç A1 A3 I6</p> <p>Macarrons integrals a la genovesa (xampinyó, bacó i tomàquet) A1 A7 A10 A14 I5 I2 I8 I7 I6</p> <p>Truita francesa amb amanida A7 I7</p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	<p><b>07</b> 579 56 16 31</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Guisat de mandonguilles A3 A14 I6 I5 I8 I2 I7 I11</p> <p>Verdures al forn</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</p>	<p><b>08</b> 779 89 47 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures A3 A1 I6 I9</p> <p>Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 I7 I6 I8</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>- Ales de pollastre amb moniato. Fruita</p>
<p><b>11</b> 599 63 26 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carabassa i moniato amb crostons casolans A1</p> <p>Pit de pollastre en salsa I8 I5 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</p>	<p><b>12</b> 699 91 26 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures A3 I6</p> <p>Quesadilla de york i formatge A1 A12 A14 A9 I5 I7 I8 I11 I2 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit</p>	<p><b>13</b> 654 58 33 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa d'arròs I5 I7 I8</p> <p>Bacallà al forn amb creïlles A8 I8 I7</p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>- Albergínia farcida. Fruita</p>	<p><b>14</b> 527 69 24 17</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Munadeta de tonyina A1 A8 I7 I8</p> <p>Fideuà de carn A1 A7 A3 I8 I5 I2 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p><b>15</b> 730 73 29 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>"Fabada" A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</p> <p>Truita de creïlla amb samfaina cassolana A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita</p>
<p><b>18</b> 733 86 27 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6</p> <p>Quadradets de lluç arrebossats amb xips de moniato A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p><b>19</b> 631 67 20 31</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Truita francesa amb pa torrat en tomaca i formatge A1 A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita</p>	<p><b>20</b> 949 96 30 46</p> <p>Coleslaw A7 I7</p> <p>Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</p> <p>Hamburguesa mixta amb cèrcols de ceba A1 A4 A8 A9 A10 A11 A14 I6 I2 I11 I7 I8 I5</p> <p>Milkshake Americà (batut de xocolate) A9 I11 I7</p> <p>-Carxofes i llobarro al forn. Fruita</p>	<p><b>21</b> 781 76 49 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa de putxero A1 A7 A10 A14 I8 I7 I5 I2 I6</p> <p>Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I8 I5 I7</p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p><b>22</b> 697 89 29 24</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A4 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita</p>
<p><b>25</b> 712 81 19 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A9 A11 A13 A14 A10 I8 I7 I11 I6</p> <p>Nuggets de bròquil A1 A7 A9 I7 I11</p> <p>Fruita</p> <p>- Llonganisses amb samfaina casolana. Fruita</p>	<p><b>26</b> 590 56 26 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans A1</p> <p>Pollastre amb alls amb xampinyons A3 I8 I5 I7</p> <p>Fruita</p> <p>Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita</p>	<p><b>27</b> 841 87 42 36</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties estofades amb verdures A1 I6 I9</p> <p>Lluç amb all i oli de tomaca amb llit de creïlla A8 A7 I8 I7</p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>- Purés amb torra de pernil. Fruita</p>	<p><b>28</b> 617 85 13 24</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10</p> <p>Mini pizzas de carbasseta A9 I11 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Salmó amb carbasseta. Fruita</p>	<p><b>29</b> 660 58 32 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cigrons amb carabassa I6</p> <p>Truita de tonyina A7 A8 I8 I7</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita</p>

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