



<p><b>03</b> 665 57 24 38</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno con patatas 18 17 15</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p><b>04</b> 698 89 28 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Bacalao encebollado con zanahoria baby A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p><b>05</b> 766 83 30 33</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras A3 I6</p> <p>Tortilla de patatas con queso A9 A7 I11 I7</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>06</b> 834 95 24 38</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Paella valenciana con alcachofas I5 I7 I8 I6 I10</p> <p>Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Sopa de brócoli, entremeses y fruta</p>	<p><b>07</b> 564 38 30 30</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de ave A1 A7 I8 I5 I7</p> <p>Hamburguesa con tomate natural I8 I5 I2 I7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta</p>
<p><b>10</b> 595 48 20 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p><b>11</b> 674 83 29 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9</p> <p>Tortilla francesa con berenjena rebozada A7 A1 A4 A8 A9 A11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo al ajillo con menestra. Fruta</p>	<p><b>12</b> 831 106 29 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</p> <p>Merluza en salsa verde con chips de boniato A8 I8 I7</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>- Salmón con calabacín. Fruta</p>	<p><b>13</b> 562 52 34 23</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de verduras con legumbres A1 A7 A3 I6</p> <p>Pechuga de pollo con pisto casero I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>	<p><b>14</b> 786 85 35 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Bacalao en salsa verde A8 A1 I8 I7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>
<p><b>17</b> 645 57 22 37</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Lomo en salsa jardinera con patatas asadas I2 I5 I8 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>18</b> 761 110 25 24</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Garbanzos con calabaza</p> <p>Panini casero de jamón york y queso A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta</p>	<p><b>19</b> 707 92 30 23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz caldoso con pollo y verduras I8 I7</p> <p>Bacalao al limón con judías verdes A8 I7 I8 I6</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p><b>20</b> 870 111 47 27</p> <p>Ensalada india (mezclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 I11</p> <p>Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 I9 I6</p> <p>Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I8 I7 I5</p> <p>Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7</p> <p>- Tosta de hummus y mazorca de maíz</p>	<p><b>21</b> 634 79 22 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fideos a la cazuela de pescado (meloso) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6</p> <p>Revuelto del chef A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>
<p><b>24</b> 764 107 25 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Cuadrados de merluza rebozados A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de puerro con patatas. Fruta</p>	<p><b>25</b> 693 64 47 26</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>26</b> 803 71 25 46</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno con picatostes caseros A1</p> <p>Hamburguesa mixta con mazorca de maíz A14 I5 I8 I2 I7 I6</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p><b>27</b> 707 78 28 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo con parrillada de verduras. Fruta</p>	<p><b>28</b> 602 57 32 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Tortilla de calabacín A7</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo 2 veces a la 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

# Menú basal - febrer

SANT PASQUAL



<p><b>03</b> 665 57 24 38</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Purè de verdures</p> <p>Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles <b>18 17 15</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p><b>04</b> 698 89 28 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis a la carbonara vegetal <b>A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</b></p> <p>Bacallà amb salsa de ceba amb carlota "baby" <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p>	<p><b>05</b> 766 83 30 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures <b>A3 I6</b></p> <p>Truita de creïlla amb formatge <b>A9 A7 I11 I7</b></p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p><b>06</b> 834 95 24 38</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Paella valenciana amb carxofes <b>I5 I7 I8 I6 I10</b></p> <p>Seitons arrebossats <b>A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>-Sopa de bròcoli, entremesos i fruita</p>	<p><b>07</b> 564 38 30 30</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa d'au <b>A1 A7 I8 I5 I7</b></p> <p>Hamburguesa amb tomata natural <b>I8 I5 I2 I7</b></p> <p>Iogurt <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita</p>
<p><b>10</b> 595 48 20 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada <b>A3 A5 A13 A1 A10 A14 I11 I6</b></p> <p>Llonganisses amb salsa de tomata <b>A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Truita d'espinacs i formatge. Fruita</p>	<p><b>11</b> 674 83 29 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures <b>A3 A1 I6 I9</b></p> <p>Truita francesa amb albergínia arrebossada <b>A7 A1 A4 A8 A9 A11 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita</p>	<p><b>12</b> 831 106 29 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) <b>A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</b></p> <p>Lluç amb salsa verda amb xips de moniato <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>- Salmó amb carabasseta. Fruita</p>	<p><b>13</b> 562 52 34 23</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de verdures amb llegums <b>A1 A7 A3 I6</b></p> <p>Pit de pollastre amb samfaina <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p>	<p><b>14</b> 786 85 35 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs al forn (1º) <b>A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</b></p> <p>Bacallà amb salsa verda <b>A8 A1 I8 I7</b></p> <p>Iogurt <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Daus de tofu amb verdures. Fruita</p>
<p><b>17</b> 645 57 22 37</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carabasseta ecològica</p> <p>Llom amb salsa jardineria amb creïlles al forn <b>I2 I5 I8 I6 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p><b>18</b> 761 110 25 24</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Cigrons amb carabassa</p> <p>Panini casolà de pernil dolç i formatge <b>A1 A9 A14 I5 I7 I11 I2 I8 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita</p>	<p><b>19</b> 707 92 30 23</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs caldós amb pollastre i verdures <b>I8 I7</b></p> <p>Bacallà a la llima amb fesols tendres <b>A8 I7 I8 I6</b></p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p><b>20</b> 870 111 47 27</p> <p>Amanida índia (mesclum, panses, taronja i formatge) <b>A3 A5 A9 A13 A14 I11</b></p> <p>Dhal de llenties (guisat a base de llenties amb verdures) <b>A1 A3 I9 I6</b></p> <p>Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) <b>A9 I11 I8 I7 I5</b></p> <p>Coca Garam Masala <b>A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7</b></p> <p>- Torrada d'humus, verdures i panotxa de blat de moro</p>	<p><b>21</b> 634 79 22 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Fideus a la cassola de peix (melós) <b>A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6</b></p> <p>Regirat del xef <b>A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Verdures i salmó al papillot. Fruita</p>
<p><b>24</b> 764 107 25 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) <b>A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</b></p> <p>Quadratets de lluç arrebossats <b>A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Remenat de porro amb creïlles. Fruita</p>	<p><b>25</b> 693 64 47 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</b></p> <p>Olla completa <b>A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p><b>26</b> 803 71 25 46</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de verdures d'hibern amb crostons cassolans <b>A1</b></p> <p>Hamburguesa mixta amb panotxa de blat de moro <b>A14 I5 I8 I2 I7 I6</b></p> <p>Suc de taronja natural</p> <p>- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p><b>27</b> 707 78 28 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana <b>A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6</b></p> <p>Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) <b>A4 A8 I7 I8</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita</p>	<p><b>28</b> 602 57 32 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties a la jardineria <b>A1 A3 I9 I6</b></p> <p>Truita de carabasseta <b>A7</b></p> <p>Iogurt <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>

La recomanació de sopar són els plats detallats en la franja blava inferior. El menú diari va acompanyat d'una ració de pa, oferint-se pa integral mínim 2 vegades a la 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

🌿 Quilocalorífes 🥛 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