Grupo CAPS

Menú basal - septiembre

CEIP Nuestra Señora de Belén

08
687 | 89 | 24 | 25

- Coditos a la napolitana con queso (con salsa de tomate, cebolla, ajo y especias) — A1 A7 A10 A14 A9 I11 I7
- Solomillo de pollo empanado — A1 A2 A9 A14 I5 I8 I11 I6 I7
- Fruta de temporada
- Guarnición: ensalada de temporada

- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

09
582 | 45 | 26 | 33

- Guisado de patatas con verduras de temporada y majado — A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6
- Merluza en salsa de tomate y cebolla — A8 I7 I8
- Fruta de temporada
- Guarnición: judías verdes salteadas

- Berenjena rellena. Fruta

10
549 | 37 | 28 | 30

- Crema de calabacín ECO con picatostes integrales caseros — A1
- Pollo asado en su jugo — I5 I8 I7
- Yogur — A9 I7 I11
- Guarnición: ensalada de temporada

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

11
540 | 86 | 12 | 15

- Arroz a banda (con frutos del mar) (1º) — A3 A4 A8 A11 I8 I7
- Hummus de garbanzos casero — A3 I6
- Fruta de temporada
- Guarnición: Crudités de verduras

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

12
628 | 67 | 31 | 26

- Lentejas a la jardinera — A1 A3 I9 I6
- Tortilla de atún — A7 A8 I8 I7
- Fruta de temporada
- Guarnición: ensalada de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

15
581 | 58 | 23 | 28

- Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) — I6
- Alitas de pollo al horno — I8 I5 I7
- Fruta de temporada
- Guarnición: mazorca de maíz

- Pescado con chips de verduras. Fruta

16
799 | 77 | 36 | 26

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

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

17
586 | 72 | 27 | 20

- Macarrones integrales con tomate, brócoli y queso — A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7
- Bacalao gratinado con all i oli — A7 A8 I7 I8
- Fruta de temporada
- Guarnición: ensalada de temporada

- Pavo asado con piña. Fruta

18
551 | 42 | 22 | 32

- Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso) — A8 A9 A3 I7 I10 I6 I11 I8
- Tortilla de calabacín — A7 I7
- Fruta de temporada
- Guarnición: patatas panaderas (al horno)

- Bacalao con verduras. Fruta

19
859 | 104 | 40 | 30

- Paella alicantina — I5 I6 I7 I8 I10
- Tacos blanditos (tortita de trigo) de soja texturizada, calabacín y zanahoria — A1 A5 A13 A14 I6
- Yogur natural sin azúcar — A9 I11
- Guarnición: ensalada de temporada

- Revuelto de puerro con patatas. Fruta

22
637 | 63 | 22 | 32

- Puré de verduras de temporada
- Pavo en salsa — I5 I8 I7
- Fruta de temporada
- Guarnición: bastones de boniato — A6

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

23
697 | 91 | 38 | 21

- Lentejas ecológicas con verduras — A3 A1 I6 I9
- Bacaladilla enharinada casera — A8 A1 A10 A14 I6 I8 I7
- Fruta de temporada
- Guarnición: pisto

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

24
662 | 68 | 29 | 31

- Espaguetis integrales al baffo (tomate, nata, jamón york) — A9 A14 A1 A7 A10 I6 I7 I8 I2 I5 I11
- Tortilla francesa — A7 I7
- Yogur artesano valenciano — A9 I11 I7
- Guarnición: ensalada ecológica

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

25
746 | 70 | 29 | 38

- Potaje de garbanzos con verduras — A3 I6
- Longanizas de cerdo frescas a la lionesa (al horno con cebolla) — A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8
- Fruta de temporada
- Guarnición: ensalada de temporada

- Coliflor especiada con atún. Fruta

26
840 | 92 | 41 | 34

- Arroz integral a la cubana con huevo duro — A7 I7
- Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo y perejil) — A8 A1 A10 A14 I8 I7 I6
- Fruta de temporada
- Guarnición: ensalada de temporada

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

29
650 | 68 | 30 | 27

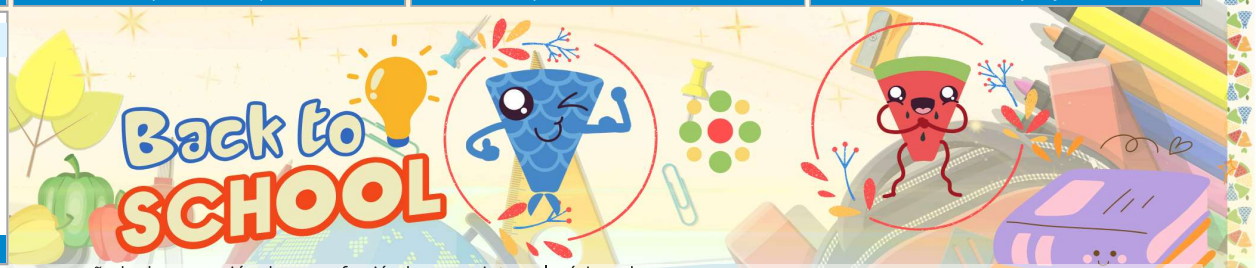
- Lentejas con calabaza — A1 I6 I9
- Huevos a la flamenca (con salsa de tomate) — A7 I7
- Fruta de temporada
- Guarnición: guisantes salteados — I6

- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta

30
636 | 47 | 26 | 38

- Sopa de pescado con estrellitas — A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8
- Lomo cinta de cerdo con cebollita pochada — I8 I7 I5 I2
- Fruta de temporada ecológica
- Guarnición: ensalada de temporada

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta



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 dos veces 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

Grupo CAPS

Menú basal - setembre

CEIP Nuestra Señora de Belén

08
687 | 89 | 24 | 25

- Codits a la napolitana amb formatge (amb salsa de tomaca, ceba, all i espècies) — A1 A7 A10 A14 A9 I11 I7
- Filet de pollastre arrebossat — A1 A2 A9 A14 I5 I8 I11 I6 I7
- Fruita de temporada
- Guarnició: amanida de temporada

Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita

09
582 | 45 | 26 | 33

- Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada — A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6
- Lluç amb salsa de ceba i tomaca — A8 I7 I8
- Fruita de temporada
- Guarnició: Mongetes verdes saltejades

- Albergínia farcida. Fruita

10
549 | 37 | 28 | 30

- Crema de carabasseta ECO amb crostons integrals cassolans — A1
- Pollastre rostit en el seu suc — I5 I8 I7
- Iogurt — A9 I7 I11
- Guarnició: amanida de temporada

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

11
540 | 86 | 12 | 15

- Arròs a banda (amb fruits de la mar) (1º) — A3 A4 A8 A11 I8 I7
- Hummus cassolà — A3 I6
- Fruita de temporada
- Guarnició: Crudités de verdures

-Crema de carlota i truita. Fruita

12
628 | 67 | 31 | 26

- Llentilles a la jardinera — A1 A3 I9 I6
- Truita de tonyina — A7 A8 I8 I7
- Fruita de temporada
- Guarnició: amanida de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

15
581 | 58 | 23 | 28

- Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) — I6
- Aletes de pollastre al forn — I8 I5 I7
- Fruita de temporada
- Guarnición: mazorca de maíz

- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita

16
799 | 77 | 36 | 26

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

- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita

17
586 | 72 | 27 | 20

- Macarrons integrals amb tomaca, bròcoli i formatge — A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7
- Bacallà gratinat amb all i oli — A7 A8 I7 I8
- Fruita de temporada
- Guarnició: amanida de temporada

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

18
551 | 42 | 22 | 32

- Amanida de fesols blancs (enciam, tomàquet, cogombre, blat de moro, olives, tonyina i formatge) — A8 A9 A3 I7 I10 I6 I11 I8
- Truita de carabasseta — A7 I7
- Fruita de temporada
- Guarnició: creïlles forneres (al forn)

- Bacallà amb verdures. Fruita

19
859 | 104 | 40 | 30

- Paella alacantina — I5 I6 I7 I8 I10
- Tacs blanets (coca de blat) de soja texturada, carabasseta i carlota — A1 A5 A13 A14 I6
- Iogur natural sense sucre — A9 I11
- Guarnició: amanida de temporada

- Remenat de porro amb creïlles. Fruita

22
637 | 63 | 22 | 32

- Puré de verdures de temporada
- Titot en salsa — I5 I8 I7
- Fruita de temporada
- Guarnición: bastons de moniato — A6

Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

23
697 | 91 | 38 | 21

- Llentilles ecològiques amb verdures — A3 A1 I6 I9
- Abadeget enfarinat casolà — A8 A1 A10 A14 I6 I8 I7
- Fruita de temporada
- Guarnició: samfaina

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

24
662 | 68 | 29 | 31

- Espaguetis integrals al baff (tomaca, nata, pernil dolç) — A9 A14 A1 A7 A10 I6 I7 I8 I2 I5 I11
- Truita francesa — A7 I7
- Iogurt artesà valencià — A9 I11 I7
- Guarnició: amanida ecològica

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

25
746 | 70 | 29 | 38

- Potatge de cigrons amb verdures — A3 I6
- Llonganisses de porc fresques a la lionesa (al forn amb ceba) — A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8
- Fruita de temporada
- Guarnició: amanida de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

26
840 | 92 | 41 | 34

- Arròs integral a la cubana amb ou dur — A7 I7
- Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert) — A8 A1 A10 A14 I8 I7 I6
- Fruita de temporada
- Guarnició: amanida de temporada

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

29
650 | 68 | 30 | 27

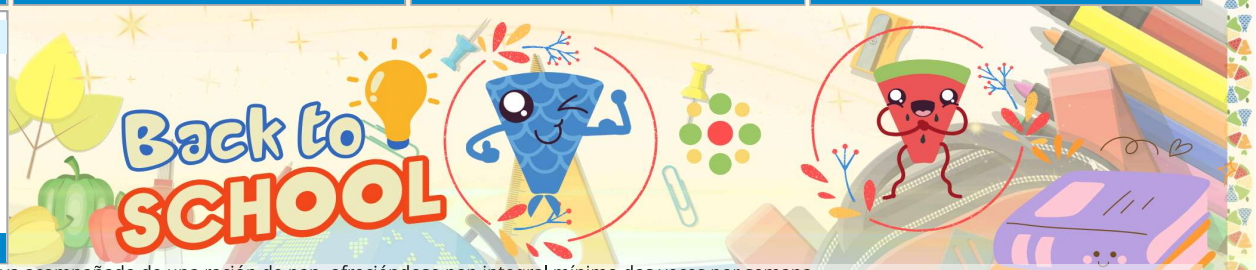
- Llentilles amb carabassa — A1 I6 I9
- Ous a la flamenca (amb salsa de tomaca) — A7 I7
- Fruita de temporada
- Guarnició: pésols saltats — I6

Salmó a la planxa amb pésols. Fruita

30
636 | 47 | 26 | 38

- Sopa de peix amb estreletes — A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8
- Llom cinta de porc amb ceba potxada — I8 I7 I5 I2
- Fruita de temporada ecològica
- Guarnició: amanida de temporada

- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita



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 dos veces por semana.

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

Quilocaloríes 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