



07

714 82 21 32

Espaguetis integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6
Albóndigas de merluza en salsa A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

08

667 45 29 41

Crema de verduras de invierno
Jamoncitos de pollo en su jugo I5 I7 I8
Guarnición: patatas fritas
Yogur natural con compota de fruta casera A9

- Verduras y salmón al papillote. Fruta

09

577 59 22 26

Olla alicantina (legumbres con arroz integral) A3 A1 I9 I6 I10
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: pisto casero
Fruta de temporada

- Ragut de ternera. Fruta

12

717 85 37 25

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Boquerones enharinados caseros A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

13

819 93 29 36

Ensalada murciana A7 A8 I8 I7
Espaguetis a la boloñesa A9 A1 A3 A7 A14 I7 I6 I5 I2 I8 I11
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

14

580 54 17 32

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

15

457 42 23 20

Chips de boniato (V)
Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) A9 I11 I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural con compota de fruta casera A9

- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta

16

712 75 20 36

Arroz integral a la cubana con huevo A7 I7
Longanizas A3 A9 I5 I2 I7 I8 I11
Guarnición: guisantes salteados I6
Fruta de temporada

- Dados de tofu con verduras. Fruta

19

711 79 38 28

Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8
Bacalao en salsa mery (ajo y perejil) A4 A8 A11 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sandwich de queso, salmón y manzana

20

604 48 34 31

Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7
Pollo al chilindrón (con salsa casera de pimiento, tomate y cebolla) I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Natillas de vainilla A9 I11 I7

- Pavo con col al pimentón. Fruta

21

574 77 21 19

Paella de pollo I8 I5 I7
Quesito porción A9 I7 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta

22

627 67 28 27

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Tortilla con fiambre de pavo A7 I8 I5 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

23

566 57 24 25

Crema de calabacín y zanahoria ECO
Pechuga de pollo a la crema A9 I5 I7 I11 I8
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Dorada con chips de boniato. Fruta

26

606 75 21 24

Arroz con sepietas A3 A4 A8 A11 I8 I7
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

27

557 62 24 23

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6
Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7
Guarnición: chips de boniato
Fruta de temporada

- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta

28

717 90 36 25

Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9
Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Pavo asado con piña. Fruta

29

723 63 40 33

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

30

747 94 31 28

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Migas de coliflor con huevo. 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 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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia





12	717 85 37 25
Llenties a la jardineria	A1 A3 I9 I6
Aladrocns enfarinats casolans	A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Pollastre amb poma i verdures. Fruita	

13	819 93 29 36
Amanida murciana	A7 A8 I8 I7
Espaguetis a la bolonyesa	A9 A1 A3 A7 A14 I7 I6 I5 I2 I8 I11
Guarnició: panotxa de dacsa	
Fruita de temporada	
- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita	

14	580 54 17 32
Crema bretona (fesols blancs i porros)	A9 I6 I7 I11 I10
Truita de creïlles	A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	
- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	

15	457 42 23 20
Xips de moniato (V)	
Daus de polit amb salsa de curri amb noddles (fideos d'arròs)	A9 I11 I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada	
Iogurt natural amb compota de fruita casolana	A9
- Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita	

16	712 75 20 36
Arròs integral a la cubana amb ou dur	A7 I7
Llonganisses	A3 A9 I5 I2 I7 I8 I11
Guarnició: pèsols saltats	I6
Fruita de temporada	
- Daus de tofu amb verdures. Fruita	

19	711 79 38 28
Gaspaxxo manxec (tortes cencenyas, pollastre)	A1 A3 I5 I7 I8
Bacallà amb salsa mery (all i julivert)	A4 A8 A11 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Sandvitx de formatge, salmó i poma	

20	604 48 34 31
Marmitako de rap	A3 A8 A11 A4 I8 I7
Pollastre al xilindró (amb salsa casolana de pebrot, tomàcia i ceba)	I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada	
Natilla de vainilla	A9 I11 I7
- Pavo amb col al pebre roig. Fruita	

21	574 77 21 19
Paella de pollastre	I8 I5 I7
Porció de formatge	A9 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Regirat de pernil i xampinyons. Fruita	

22	627 67 28 27
Potatge de cigrons amb verdures	A3 I6
Truita amb companatge de polit	A7 I8 I5 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	

23	566 57 24 25
Crema de carbasseta i carlota ECO	
Pit de pollastre a la crema	A9 I5 I7 I11 I8
Guarnició: panotxa de dacsa	
Fruita de temporada	
- Daurada amb xips de moniato. Fruita	

26	606 75 21 24
Arròs amb sepietes (1°)	A3 A4 A8 A11 I8 I7
Truita francesa	A7 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Magre amb cherry. Fruita	

27	557 62 24 23
Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta)	I6
Cua de pollastre al forn amb poma	I5 I8 I7
Guarnició: xips de moniato	
Fruita de temporada	
- Puré amb torra de pernil salat. Fruita	

28	717 90 36 25
Llenties amb verdures ECO	A3 A1 I6 I9
Abadejo arrebossat cassolà	A1 A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	
- Gall d'indi amb pinya. Fruita	

29	723 63 40 33
Sopa de fideus	A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Olla completa	A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Carxofes i llobarro al forn. Fruita	

30	747 94 31 28
Potatge de cigrons amb verdures	A3 I6
Pizza de york i formatge	A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Iogurt artesà valencià	A9 I11 I7
- Molles de coliflor amb ous. Fruita	

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

Quilocaloríes 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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia