



Menú basal - marzo



02 752 89 35 27

Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6

Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

03 656 63 34 30

Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Tortilla de atún A7 A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de ternera. Fruta

04 585 81 13 22

Paella de verduras

Quesito porción A9 I7 I11

Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún) A8 I7 I8

Flan de vainilla A9 I11 I7

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

05 615 61 23 30

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10

Pavo en salsa I7 I5 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

06 785 97 37 26

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

09 836 110 30 28

Arroz clarico de los tres puños A1 A3 I9 I6

Pincho de tortilla de patatas con all i oli A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10 857 63 39 44

Espaguetis integrales boloñesa A9 A1 A7 A10 A14 I8 I7 I11 I2 I5 I6

Bacalao en salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8

Guarnición: habas salteadas I6

Yogur natural A9 I11 I7

- Coliflor especiada con atún. Fruta

11 591 54 26 29

Crema de calabacín y zanahoria ECO

Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8

Guarnición: patatas panaderas con queso A9 I11 I7

Fruta de temporada

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

12 644 72 33 24

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Cabeza de lomo rustida al horno en salsa I7 I8 I5 I2

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Musaka de berenjena. Fruta

13 538 83 11 18

Paella de marisco A3 A4 A8 A11 I7 I8

Quesito porción A9 I7 I11

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

16 625 45 28 36

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Calamares enharinados con champiñones

17 723 83 20 34

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 I8

Longanizas al horno A3 A9

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Rotti de pavo en salsa de arándanos

18 770 75 39 36

Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9

Abadejo enharinado casero A1 A8 I7 I8

Guarnición: patatas fritas

Yogur natural A9 I11 I7

- Boquerones rebozados con tomate aliñado



23 497 48 15 26

Crema bretona (alubias blancas y pueros) A9 I6 I7 I11 I10

Lomo adobado con cebollita pochada I2 I5 I7 I8

Guarnición: mazorca de maíz

Fruta de temporada

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

24 503 43 22 27

Guisado de patatas y rape A3 A8 A11 A4 I8 I7 I9

Tortilla de calabacín A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

25 639 78 21 26

Macarrones con atún y tomate A1 A7 A8 A10 A14 I8 I7 I6

Hamburguesa de coliflor y queso A1 A7 A9 A12 I7 I11

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

26 754 75 31 37

Paella de magro I8 I5 I7 I2

Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta

27 799 97 28 32

Garbanzos con calabaza I6

Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada ecológica

- Ensalada de quinoa. Fruta

30 758 83 32 31

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

Salmón a la naranja A8 I7 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

31 576 71 36 16

Olleta alicantina (alubias, lentejas, arroz y hortalizas) A1 I10 I9 I6

Pollo al horno con limón I5 I8 I7

Guarnición: maíz salteado

Fruta de temporada

- Pavo con col al pimentón. 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano



Menú basal - març



<p>02 752 89 35 27</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14 16</p> <p>Lluç en salsa verda(oli d'oliva, farina, all i julivert) A1 A8 18 17</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita</p>	<p>03 656 63 34 30</p> <p>Llentilles de l'àvia A1 18 12 15 17 16 19</p> <p>Truita de tonyina A7 A8 18 17</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>-Ragut de vedella. Fruita</p>	<p>04 585 81 13 22</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Porció de formatge A9 17 111</p> <p>Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina) A8 17 18</p> <p>Flam de vainilla A9 111 17</p> <p>- Ous al plat amb pèsols. Fruita</p>	<p>05 615 61 23 30</p> <p>Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) 16 110</p> <p>Titot en salsa 17 15 18</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p> <p>-Carxofes i llobarro al forn. Fruita</p>	<p>06 785 97 37 26</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures A3 16</p> <p>Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 16</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruita</p>
<p>09 836 110 30 28</p> <p>"Arroz clarico de los tres puños" A1 A3 19 16</p> <p>Pintxo de truita de creïlles amb all i oli A7 17</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</p>	<p>10 857 63 39 44</p> <p>Espaguetis integrals a la bolonyesa A9 A1 A7 A10 A14 18 17 111 12 15 16</p> <p>Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 111 17 18</p> <p>Guarnició: faves saltejades 16</p> <p>Iogurt natural A9 111 17</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p>11 591 54 26 29</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO</p> <p>Contraçuixa de pollastre al ximixurri 15 17 18</p> <p>Guarnició: creïlles forneres amb formatge A9 111 17</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Torrada d'ou amb avocat. Fruita</p>	<p>12 644 72 33 24</p> <p>Llentilles a la jardinera A1 A3 19 16</p> <p>Cap de llom al forn en salsa 17 18 15 12</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Musaka de albergínia. Fruita</p>	<p>13 538 83 11 18</p> <p>Paella de marisc A3 A4 A8 A11 17 18</p> <p>Porció de formatge A9 17 111</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Magre amb cherry. Fruita</p>
<p>16 625 45 28 36</p> <p>Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 18 15 17 12 111 16</p> <p>Alites de pollastre adobades al forn A1 A14 15 16 17 18</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Calamars enfarinats amb xampinyons</p>	<p>17 723 83 20 34</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur A7 17 18</p> <p>Llonganisses al forn A3 A9</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Rotti de gall dindi amb salsa de nabius</p>	<p>18 770 75 39 36</p> <p>Llentilles amb verdures ECO A3 A1 16 19</p> <p>Abadejo arrebossat cassolà A1 A8 17 18</p> <p>Guarnició: creïlles fregides</p> <p>Iogurt natural A9 111 17</p> <p>- Aladrocxs arrebossats amb tomaca</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Grupo CAPS Cuidadores</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Grupo CAPS Cuidadores</p> </div> </div>	
<p>23 497 48 15 26</p> <p>Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 16 17 111 110</p> <p>Llom adobat amb ceba potxada 12 15 17 18</p> <p>Guarnició: panotxa de dacsca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Torrada d'alcavat amb regirat de tonyina. Fruita</p>	<p>24 503 43 22 27</p> <p>Guisat de creïlles i rap A3 A8 A11 A4 18 17</p> <p>Truita de carabasseta A7 17</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita</p>	<p>25 639 78 21 26</p> <p>Macarrons amb tomaca i tonyina A1 A7 A8 A10 A14 18 17 16</p> <p>Hamburguesa de colflor i formatge A1 A7 A9 A12 17 111</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Crema de verdura i truita francesa. Fruita</p>	<p>26 754 75 31 37</p> <p>Paella amb magre 18 15 17 12</p> <p>Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 17 18</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 111 17</p> <p>- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita</p>	<p>27 799 97 28 32</p> <p>Cigrons amb carabassa 16</p> <p>Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 17</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>
<p>30 758 83 32 31</p> <p>Espirals integrals al baff (tomaca, nata, pernil dolç) A9 A14 A1 A7 A10 111 12 15 16 17 18</p> <p>Salmó a la taronja A8 17 18</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</p>	<p>31 576 71 36 16</p> <p>Olleta alicantina (mongetes, llentilles, arròs i hortalisses) A1 110 19 16</p> <p>Pollastre al forn amb llima 15 18 17</p> <p>Guarnició: dacsca saltejada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>			

La recomanació del 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 - Crústaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

☞ Quilocalories ☞ Proteïnes ☞ Carbohidrats ☞ Greixos

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia