

01 627 66 24 28

Macarrones integrales con pesto de calabacín A1 A7 A10 A14 A9 I6 I11 I7  
Tortilla de atún A7 A8 I8 I7  
Guarnición: ensalada de temporada  
Fruta de temporada

- Mini pizzas de berenjenas. Fruta

02 844 69 39 44

Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) I6 I10  
Escalope de lomo cinta empanado casero A14 A1 A7 A10 I2 I6 I5 I8 I7  
Guarnición: patatas panaderas (al horno)  
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

03 540 54 27 22

Sopa de verduras A6  
Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6  
Guarnición: ensalada de temporada  
Smoothie casero de fresas A9 I11 I7

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

04 620 56 31 30

Vichyssoise con picatostes integrales A9 A1 I11 I7  
Jamoncitos de pollo en salsa de melocotón I5 I7 I8  
Guarnición: ensalada de temporada  
Fruta de temporada

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

05 710 60 33 37

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 I10  
Salmón en salsa mery A8 I8 I7  
Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6  
Fruta ECO

- Sopa de fideos y pollo asado. Fruta

08 833 87 39 37

Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9  
Alitas de pollo adobadas al horno con mazorca de maíz I5 I7 I8  
Guarnición: ensalada de temporada  
Fruta de temporada

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

09 685 87 18 28

Arroz con pavo  
Hummus de alubias y pimiento asado con nachos A3 I6 I10  
Guarnición: tomate pelado y aceitunas negras  
Leche fresquita con canela y limón A9 I11 I7

- Pavo asado con piña. Fruta

10 776 60 29 49

Crema de verduras de temporada  
Merluza con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8  
Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla)  
Fruta de temporada

- Wok de verduras con soja text. Fruta

11 806 82 21 42

Espirales integrales con tomate A1 A7 A10 A14 I6  
Cordon Bleu A9 A1 A14 A6 A7 I6 I8 I7 I5 I11  
Guarnición: ensalada de temporada  
Fruta de temporada

- Bacalao al horno con ensalada. Fruta

12 699 55 30 38

Ensalada murciana A7 A8 I8 I7  
Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 I6 I7  
Guarnición: guisantes salteados I6  
Fruta ECO

- Salmón con verduras. Fruta

15 512 54 24 20

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I7 I11 I10 I6  
Merluza al horno A8 I8 I7  
Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 I6  
Fruta de temporada

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

16 762 87 31 32

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7  
Longanizas de pollo A3 I5 I7 I6 I8  
Guarnición: ensalada con edamames A14 I6  
Fruta de temporada

- Tortilla de espinacas y queso. Fruta

17 604 38 28 36

Sopa con fideos integrales A1 A10 A14  
Tortilla francesa con entremeses A7 A9 A14 A3 I11 I8 I6 I2 I5 I7  
Guarnición: ensalada de temporada  
Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

18 697 89 31 25

Lentejas con verduras ECO A3 A1 I9 I6  
Tortilla del chef A7 I7  
Guarnición: ensalada de temporada  
Fruta ECO

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

19 477 38 26 25

Patatas crujientes con aguacate  
Pollo al horno con verduras I7 I5 I8  
Guarnición: ensalada de temporada  
Yogur natural con fruta A9 I11 I7

- Dados de tofu con verduras. Fruta

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

01 627 66 24 28

Macarrons integrals A1 A7 A10  
amb pesto de A14 A9 I6  
carabasseta I11 I7  
Truita de tonyina A7 A8 I8 I7  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Mini pizzas d'albergínies. Fruita

02 844 69 39 44

Amanida de fesols blancs I6 I10  
Escalopa de llom A14 A1 A7  
cinta empanat A10 I2 I6 I5  
casolà I8 I7  
Guarnició: creïlles forneres (al forn)  
Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

03 540 54 27 22

Sopa de verdures A6  
Fajites amb bolonyesa A14 A12  
vegetal (soja A1 A13  
texturitzada) I6  
Guarnició: amanida de temporada  
Smoothie casolà de A9 I11  
maduixes I7

- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

04 620 56 31 30

Vichyssoise amb crostons A9 A1  
integrals I11 I7  
Cuixetes de pollastre amb I5 I7  
salsa de bresquilla I8  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

05 710 60 33 37

Bollit valencià (creïlla, carlota, I6  
ceba i batxoqueta) I10  
Salmó amb salsa mery A8 I8 I7  
Guarnició: snack de cigrons A3  
especiats I6  
Fruita ECO

- Sopa de fideus i pollastre rostit. Fruita

08 833 87 39 37

Llenties a la jardineria A1 A3 I6 I9  
Aletes de pollastre adobades al I5  
forn amb panotxa de dacs I7  
I8  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Crema de carlota i truita. Fruita

09 685 87 18 28

Arròs amb polit  
Hummus de fesols i pimentó A3 I6  
rostit amb nachos I10  
Guarnició: tomata i olives negres  
Llet amb canyella i llima A9 I11 I7

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

10 776 60 29 49

Crema de verdures de temporada  
Lluç amb salsa suau de A9 A8 I11  
pimentó I7 I8  
Guarnició: creïlles a la lionesa (amb  
ceba)  
Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

11 806 82 21 42

Espirals integrals A1 A7 A10  
amb tomaca A14 I6  
"Cordon A9 A1 A14 A6 A7 I6 I8  
Bleu" I7 I5 I11  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Bacallà al forn amb amanida. Fruita

12 699 55 30 38

Amanida murciana A7 A8 I8 I7  
Ous a la flamenca amb A7 I6  
torrades integrals I7  
Guarnició: pèsols saltats I6  
Fruita ECO

- Salmó amb verdures. Fruita

15 512 54 24 20

Crema bretona (fesols A9 I7 I11  
blancs i porros) I10 I6  
Lluç al forn A8 I8 I7  
Guarnició: cous- A1 A10 A14  
cous I6  
Fruita de temporada

- Lasanya de carabasseta i soja  
texturada. Fruita

16 762 87 31 32

Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7  
Llonganisses de A3 I5 I7 I6  
pollastre I8  
Guarnició: amanida amb A14  
edamames I6  
Fruita de temporada

- Truita d'espínacs i formatge. Fruita

17 604 38 28 36

Sopa amb fideus A1 A10  
integrals A14  
Truita francesa A7 A9 A14 A3  
amb entremesos I11 I8 I6 I2 I5  
I7  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita de temporada

- Llom amb graellada de verdures.  
Fruita

18 697 89 31 25

Llenties amb verdures A3 A1 I9  
ECO I6  
Truita del xef A7 I7  
Guarnició: amanida de temporada  
Fruita ECO

- Daurada a la planxa amb pimentons.  
Fruita

19 477 38 26 25

Creïlles cruixents amb alvocat  
Pollastre al forn amb I7 I5  
verdures I8  
Guarnició: amanida de temporada  
Iogurt natural amb fruita A9 I11 I7

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix

A13 - Fruits de closca A14 - Soja

Q Quilocaloríes P Proteïnes C Carbohidrats G Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

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