

Menú basal - octubre

CEIP Virgen de los Dolores



Grupo CAPS



<p>01 717 90 30 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb carabassa i arròs integral A1 I6 I9</p> <p>Ous a la flamenca A7 I6 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita</p>	<p>02 596 62 23 28</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de ceba i carlota ECO, creïlla i crostons casolans A1</p> <p>Gall Sant Pere amb sanfaina A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita</p>	<p>03 733 84 30 27</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>"Fabada" A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11</p> <p>Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p>04 799 100 19 20</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Paella de tardor amb verdures i xampinyons</p> <p>Ensalada russa amb tonyina i ou dur A8 A7 I6 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	
<p>07 820 121 24 26</p> <p>Chips de verdures amb guacamole</p> <p>Arròs al forn A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Tosta de tomaca natural i tonyina A1 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p>	<p>08 601 53 19 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Truita de formatge amb tomaca grillé A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>		<p>10 784 86 35 31</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</p> <p>Lluç a l'andalusa (casolana) amb saltat thai A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p>11 694 72 29 27</p> <p>Coleslaw A7 I7</p> <p>Crema de llegums i verdures A3 A1 I6 I9 I10</p> <p>Pollastre al curri amb cous cous A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p>
<p>14 711 84 19 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Espaguets Fruït di Mare A1 A7 A3 A4 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6</p> <p>Croquetes de pollastres de la iaia A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I5 I11 I8 I7 I2</p> <p>Fruita</p> <p>-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita</p>	<p>15 561 53 15 31</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla amb rotllot de titot A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	<p>16 673 75 38 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb verdures A1 A3 I6 I9</p> <p>Pollastre rostit a la mel amb pebrot italià I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita</p>	<p>17 828 64 34 48</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10</p> <p>Bacalhau à bras A7 A8 I8 I7</p> <p>Bolinhas A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	<p>18 828 97 24 37</p> <p>Formatge d'untar amb pics campers A1 A12 A14 A7 A9 I7 I6 I11</p> <p>Amanida completa amb tonyina A8 I8 I7</p> <p>Lasanya cassolana bolonyesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>
<p>21 716 80 21 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguets amb salsa de carbassa gratinats A9 A1 A7 I7 I11</p> <p>Remenat de xampinyons i gall dindi A7 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Albergínia farcida. Fruita</p>	<p>22 601 46 28 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A3 A1 A7 I7 I5 I8 I6</p> <p>Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A4 A8 A11 I7 I6 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p>23 614 58 23 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO</p> <p>Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles I5 I6 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p>24 695 63 32 24</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs amb sepietes A3 A4 A8 A11 I8 I7</p> <p>Ous bellavista A7 A8 I8 I7</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p>25 680 74 29 30</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Escalop de porc empanat A1 I5 I2 I6 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p>28 897 108 31 36</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge A1 A9 I7 I11</p> <p>Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana i panotxa de blat de moro A1 A14 I6 I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita</p>	<p>29 727 87 27 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Cigrons amb espinacs A3 I6</p> <p>Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb tomaques cherry. Fruita</p>	<p>30 727 105 16 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge A1 A9 I7 I11</p> <p>Bullit valencià I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p>31 809 80 22 44</p> <p>Cemeneteri d'hummus amb natxos A9 I6 I11</p> <p>Crema de remolatxa amb teranyines A9 I11 I7</p> <p>Salsitxes momificades A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6</p> <p>Profiterols ensangonats A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6</p> <p>Pizza casera capresse</p>	

La recomanació de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompanyado 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·lisc A5 - Cacauet A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crustaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

🍷 Quilocalories 🥩 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