

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - septiembre



14 572 46 23 32 Ensalada de garbanzos (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, atún y queso) A8 A9 A3 I6 I7 I8 I11 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 703 60 29 37 Hervido valenciano ECO I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 646 51 35 32 Espirales integrales a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Musaka de berenjena. Fruta	17 720 85 36 23 Sopa de arroz I5 I7 I8 I2 Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 638 56 27 32 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 A3 I7 I11 I6 I10 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 enharinados caseros A11 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 875 89 42 38 Lentejas de la abuela A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A7 A1 I6 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 668 57 17 41 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8 Longanizas de cerdo frescas a la lionesa (al horno con cebolla) Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 674 64 27 34 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	24 806 84 44 31 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Pechugas de pavo a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnición: ñoquis de patata A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 713 101 16 26 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Hamburguesa casera de lentejas A1 A3 I9 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
28 560 58 22 26 Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Calamares en salsa de tomate A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 707 67 42 27 Sopa con fideos integrales A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 705 108 16 22 Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13 Hummus de garbanzos casero con picos A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - setembre



14 572 46 23 32 Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, cogombre, blat de moro, olives, tonyina i formatge) A8 A9 A3 I6 I7 I8 I11 Truitada de creïlles A7 I7 Guarnició: samfaina cassolana Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita	15 703 60 29 37 Bollit valencià ECO I6 Aletes de pollastre al forn I8 I5 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	16 646 51 35 32 Espirals integrals a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I6 I11 I7 Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Musaka d'albergínia. Fruita	17 720 85 36 23 Sopa d'arròs I5 I7 I8 I2 Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	18 638 56 27 32 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 A3 I7 I11 I6 I10 Aladros enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Carxofes i llobarro al forn. Fruita
21 875 89 42 38 Llentilles de l'àvia A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Ous a la flamenca amb torrades A7 A1 I6 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	22 668 57 17 41 Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO Llonganisses de porc fresques a la lionesa (al forn amb ceba) A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8 Guarnició: moniato rostit Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	23 674 64 27 34 Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6 Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	24 806 84 44 31 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	25 713 101 16 26 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Hamburguesa cassolana de llentilles A1 A3 I9 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita
28 560 58 22 26 Guisat de creïlles amb verdures A3 I6 Calamars en salsa de tomaca A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	29 707 67 42 27 Sopa amb fideus A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	30 705 108 16 22 Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13 Hummus de cigrons casolà amb pics de pa A3 A1 A12 A14 A10 I6 I13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bledes amb ou i nous. Fruita		

La recomanació 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·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 I13 - Garbanzos 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