Grupo CAPS

Menú basal octubre

CEIP Doctor Alemany

01 — 1023 kcal · 119 g · 23 g · 23 g

Lechuga, espinacas y manzana
Fideuá — 1 7 4 8 11 3
VERDURAS EN TEMPURA — 1 4 7 8 9 11 13 / 14
Fruta de temporada

Berenjenas con tomate y queso al horno

04 — 500 kcal · 62 g · 26 g · 17 g

Lechuga, pepino y zanahoria
Crema de calabaza
Pollo con manzana
Fruta de temporada

Ensalada de patata, cebolla y aguacate

05 — 807 kcal · 44 g · 17 g · 92 g

Espinacas, tomate y zanahoria
Arroz a banda — 3 11 4
Croquetas variadas — 1 4 6 7 8 9 10 11 12 13 / 14
Fruta de temporada

Contramuslo de pollo con chips de boniato

06 — 757 kcal · 85 g · 31 g · 33 g

Lechuga, maíz y atún — 8
Alubias con verduras
Tortilla de patatas — 7
Fruta de temporada

Atún a la plancha con ajo y perejil

07 — 795 kcal · 24 g · 16 g · 108 g

Lechuga, tomate y manzana
Macarrones boloñesa — 3 9 14 1 7
Tosta de jamón serrano — 1 14
Lácteo — 9

Tortilla francesa con ensalada de tomate

08 — 465 kcal · 29 g · 31 g · 32 g

Lechuga, repollo y aceitunas
Guisado de verduras con patata y magro
Rape en salsa mery con zanahoria — 8
Fruta de temporada

Crema de zanahoria puerros y patata

11 — 564 kcal · 49 g · 22 g · 40 g

Lechuga, espinacas y pepino
Crema de verduras
Hamburguesa completa — 14 9 1
Fruta de temporada

Papillote de Salmón

13 — 584 kcal · 31 g · 22 g · 71 g

Lechuga, zanahoria y atún — 8
Arroz a la cubana — 7
Bacalao a la provenzal — 8
Fruta de temporada

Hamburguesa casera de cebolleta, calabacín y pollo

14 — 660 kcal · 48 g · 34 g · 37 g

Lechuga, tomate y manzana
Lentejas ecológicas con verduras — 1
Tortilla de calabacín — 7
Lácteo — 9

Crema de coliflor, zanahoria y patatas

15 — 963 kcal · 36 g · 39 g · 98 g

Espinacas, tomate y zanahoria
Espaguetis carbonara — 1 7 9 14
Pechuga de pavo plancha con champiñones — 3
Fruta de temporada

Flautas de jamón york y queso caseras

18 — 655 kcal · 50 g · 31 g · 36 g

Lechuga, repollo y aceitunas
Hervido valenciano — 3
Solomillo de cerdo a la jardinera — 14
Fruta de temporada

Pollo al horno con calabacín

19 — 556 kcal · 42 g · 20 g · 60 g

Lechuga, pepino y zanahoria
Espaguetis integrales con cebolla, tomate y champiñón — 1 7 / 3
Merluza con guisantes salteados — 8
Fruta de temporada

Aguacates rellenos de atún y huevo

20 — 597 kcal · 63 g · 29 g · 26 g

Lechuga, pepino y zanahoria
Garbanzos estofados
Boquerones rebozados — 1 4 7 8 9 11
Fruta de temporada

Pechuga de pollo al limón

21 — 698 kcal · 18 g · 26 g · 88 g

Lechuga, pepino y zanahoria
Paella valenciana
Entremeses variados — 9 14 3
Lácteo — 9

Hamburguesa casera de coliflor y atún en conserva

22 — 561 kcal · 59 g · 22 g · 26 g

Lechuga, tomate y manzana
Crema de zanahoria y calabacín — 9
Pollo con patatas
Fruta de temporada

Tortilla de espinacas

25 — 707 kcal · 39 g · 25 g · 75 g

Lechuga, maíz y atún — 8
Macarrones a la napolitana — 9 1 7
Bacalao en salsa con judías verdes — 8
Fruta de temporada

Rulitos de espárragos trigueros con jamón york y queso

26 — 702 kcal · 78 g · 33 g · 29 g

Lechuga, tomate y manzana
Lentejas con verduras — 1
Tortilla francesa con queso — 7 9
Fruta de temporada

Sopa de fideos

27 — 879 kcal · 36 g · 45 g · 92 g

Ensalada valenciana
Arroz milanesa con taquitos de magro
Merluza en salsa — 8
Fruta de temporada

Ensalada de patata

28 — 586 kcal · 54 g · 44 g · 20 g

Lechuga, pepino y zanahoria
Crema de verduras y legumbres ecológicas
Pechuga de pollo con pisto
Lácteo — 9

Brócoli, queso feta y cherry al horno

29 — 556 kcal · 32 g · 24 g · 39 g

Espinacas, tomate y zanahoria
Caracolas a la marinera — 8 1 7
Lomo con berenjena — 14
Fruta de temporada

Verduras de temporada en tempura

¿Por qué son tan buenas las legumbres? Las lentejas, alubias, garbanzos... contienen muchos nutrientes y un alto contenido en proteínas. Además, son bajas en grasas y ricas en fibra, por lo que ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre.
Per què són tan bones les llegums? Les llentilles, fesols, cigrons... contenen molts nutrients i un alt contingut en proteïnes. A més, són baixes en greixos i riques en fibra, per tant ajuden a reduir el colesterol i a controlar el sucre en sang.

1 - Gluten
2 - Altramuz
3 - Dioxido de azufre y sulfitos
4 - Molusco
5 - Cacahuete
6 - Apio
7 - Huevos
8 - Pescado
9 - Lacteo
10 - Mostaza
11 - Crustaceo
12 - Sesamo
13 - Frutos de cascara
14 - Legumbres (soja)

Kcal · Proteínas · Hidratos · Grasas

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia

Grupo CAPS

Menú basal octubre

CEIP Doctor Alemany

01	1023	119	23	23
Encisam, espinacs i poma				
Fideuà	1 7 4 8 11 3 1 4 7 8 9 11 13 14			
Fruita de temporada				
Albergínies amb tomata i formatge a l'forn				

04	500	62	26	17
Encisam, cogombre i carlota				
Crema de carabassa				
Pollastre amb poma				
Fruita de temporada				
Amanida de creïlla, ceba i alvocat				

05	807	44	17	92
Espinacs, tomata i carlota				
Arròs a banda	3 11 4			
Croquetes variades	1 4 6 7 8 9 10 11 12 13 14			
Fruita de temporada				
Entrecuix de pollastre amb xips de moniato				

06	757	85	31	33
Enciam, dacsa i tonyina	8			
Fesols amb verdures				
Truita de creïlles	7			
Fruita de temporada				
Tonyina a la planxa amb all i julivert				

07	795	24	16	108
Encisam, tomaca i poma				
Macarrons a la bolonyesa	3 9 14 1 7			
Tosta de pernil serrà	1 14			
Lacti	9			
Truita francesa amb amanida de tomata				

08	465	29	31	32
Encisam, col llombarda i olives				
Guisat de verdures amb creïlla i magre				
Rap en salsa mery amb carlota	8			
Fruita de temporada				
Crema de carlota porros i creïlla				

11	564	49	22	40
Encisam, espinacs i cogombre				
Crema de verdures de temporada				
Hamburguesa completa	14 9 1			
Fruita de temporada				
Papillot de Salmó				

13	584	31	22	71
Enciam, carlota i tonyina	8			
Arròs a la cubana	7			
Bacallà a la provençal	8			
Fruita de temporada				
Hamburguesa casolana de ceba tendra, carabassó i pollastre				

14	660	48	34	37
Encisam, tomaca i poma				
Llentilles ecològiques amb verdures	1			
Truita de carabasseta	7			
Lacti	9			
Crema de colflor, carlota i creïlles				

15	963	36	39	98
Espinacs, tomata i carlota				
	1 7 9 14			
Pit de gall dindi planxa amb xampinyons	3			
Fruita de temporada				
Flautes casolanes de pernil dolç i formatge				

18	655	50	31	36
Encisam, col llombarda i olives				
Bullit valencià	3			
Filet de porc a la jardinera	14			
Fruita de temporada				
Pollastre al forn amb carabasseta				

19	556	42	20	60
Encisam, cogombre i carlota				
	1 7 3			
Lluç amb pèsols saltats	8			
Fruita de temporada				
Alvocats farcits de tonyina i ou				

20	597	63	29	26
Encisam, cogombre i carlota				
Cigrons estofats				
Boquerons arrebossats	1 4 7 8 9 11			
Fruita de temporada				
Pit de pollastre a la llima				

21	698	18	26	88
Encisam, cogombre i carlota				
Paella valenciana				
Entremesos variats	9 14 3			
Lacti	9			
Hamburguesa casolana de colflor i tonyina en conserva				

22	561	59	22	26
Encisam, tomaca i poma				
Crema de carlota i carabasseta	9			
Pollastre amb creïlles				
Fruita de temporada				
Truita d'espinacs				

25	707	39	25	75
Enciam, dacsa i tonyina	8			
Macarrons a la napolitana	9 1 7			
Abadejo en salsa amb bajoquetes	8			
Fruita de temporada				
Rulets d'espàrrecs de marge amb pernil dolç i formatge				

26	702	78	33	29
Encisam, tomaca i poma				
Llentilles amb verdures	1			
Truita francesa amb formatge	7 9			
Fruita de temporada				
Sopa de fideus				

27	879	36	45	92
Amanida valenciana				
Arròs milanesa amb daus de magre				
Lluç en salsa	8			
Fruita de temporada				
Amanida de creïlla				

28	586	54	44	20
Encisam, cogombre i carlota				
Crema de verdures i llegums ecològics				
Pit de pollastre amb samfaina				
Lacti	9			
Bròquil, formatge feta i tomata xerry al forn				

29	556	32	24	39
Espinacs, tomata i carlota				
Pasta a la marinera	8 1 7			
Llom amb albergínia	14			
Fruita de temporada				
Verdures de temporada en tempura				

¿Por qué son tan buenas las legumbres? Las lentejas, alubias, garbanzos... contienen muchos nutrientes y un alto contenido en proteínas. Además, son bajas en grasas y ricas en fibra, por lo que ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre.
Per què són tan bones les llegums? Les llentilles, fesols, cigrons... contenen molts nutrients i un alt contingut en proteïnes. A més, són baixes en greixos i riques en fibra, per tant ajuden a reduir el colesterol i a controlar el sucre en sang.

1 - Gluten
2 - Tramús
3 - Diòxid de sofre i sulfits
4 - Mol·lusc
5 - Cacauet
6 - Api
7 - Ous
8 - Peix
9 - Lacti
10 - Mostassa
11 - Crustaci
12 - Sèsam
13 - Fruits de closca
14 - Soja

Kcal · Proteïnes · Carbohidrats · Greixos

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia