



06 559 45 34 25 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11 Lomo con pisto I8 I5 I7 I2 Fruta - Revuelto de champiñones, calabacín y puerro con patatas al horno. Fruta	07 643 65 29 30 Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6 Tortilla de patata con queso A7 A9 I11 I7 Fruta - Pavo al horno en su jugo con piña. Fruta	08 518 53 19 25 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín Solomillo de cerdo a la manzana I8 I7 I5 I2 Fruta - Pescado al horno con chips de verduras. Fruta	09 728 75 22 35 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Rabas de calamar con salsa griega casera A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I8 I7 Yogur A9 I7 I11 - Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta	10 869 78 50 38 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis Integrales a la carbonara A9 A1 A7 A14 A10 I8 I5 I2 I7 I6 Merluza en salsa verde con guisantes A8 I7 I8 I6 Fruta - Migas de coliflor con huevos al horno. Fruta
13 662 78 25 27 Picos camperos A1 A12 A14 I6 Ensalada César con pollo y queso A9 I11 I5 I8 I7 Fideos secos de la huerta A1 A7 Fruta - Dorada a la espalda con verduras. Fruta	14 553 56 22 26 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras I6 Tortilla de calabacín A7 I7 Fruta - Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta	15 839 84 34 39 Ensalada de verduras de temporada Espirales a la napolitana A1 A7 A9 I11 I7 Salmón a la naranja con patatas a lo pobre A8 I7 I8 Fruta - Tortilla de espinacas y queso. Fruta	16 725 64 39 31 Ensalada con fruta Alubias con verduras A3 I10 I6 Dados de pollo al curry con noddles A9 I11 I7 I8 I5 Yogur A9 I7 I11 - Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta	17 624 51 24 35 Ensalada de verduras de temporada Patatas a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11 Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I8 I7 Fruta - Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta
20 735 78 34 31 Ensalada de verduras de temporada Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Tortilla de calabacín con pan A7 A1 I7 Fruta - Pechuga rellena al horno. Fruta	21 619 51 34 30 Nachos A9 I11 Ensalada de alubias con atún A8 I8 I7 I10 I6 I5 I7 Jamonicos de pollo con cebolla y zanahoria I8 Fruta - Caprichos de salmón con calabacín. Fruta	22 633 68 31 26 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis con tomate aderezado, atún y aceitunas A1 A7 A8 I8 I7 Merluza al limón con judías verdes A8 I6 I7 I8 Fruta - Revuelto de jamón con champiñones. Fruta	23 737 89 32 28 Ensalada con maíz Arroz frito HAWAIIANO A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6 Alitas de pollo estilo hawaiano A1 A14 I5 I8 I7 I6 Sorbete tropical - Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta	24 558 65 20 23 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Fruta - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta
27 630 79 16 26 Ensalada de verduras de temporada Empedrado de legumbres A3 I6 I10 San Jacobos A1 A9 A14 A4 A7 A8 A11 I6 I2 I8 I7 I5 I11 Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta	28 732 76 33 33 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales al baflo (tomate, nata, jamón york) A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11 Gallineta a la meunière con salteado de verduras A8 I8 I7 Fruta - Quiche de verduras. Fruta	29 662 73 24 30 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras de temporada Pollo en salsa con chips de boniato I8 I5 I7 Fruta - Pescado azul con verduras al papillote. Fruta	30 620 70 36 22 Ensalada de verduras de temporada Lentejas con calabaza y arroz integral A1 I6 I9 Rape en salsa A8 I7 I8 Fruta - Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta	31 906 67 26 59 Patatas gajo especiadas Ensalada completa con aguacate Hamburguesa mixta completa A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6 Cono de helado A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11 - Dados de tofu con verduras en salsa. Fruta

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. Se ofrecerá pan integral una vez por 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

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



06	559 45 34 25
Amanida de verdures de temporada	
Sopa de fideus	A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11
Llom amb samfaina	I8 I5 I7 I2
Fruita	
-Remenat de xampinyons, carabasseta i porro amb creïlles al forn. Fruita	

07	643 65 29 30
Amanida amb fruita	
Llenties ecològiques amb verdures	A1 A3 I9 I6
Truita de creïlla amb formatge fresc	A7 A9 I11 I7
Fruita	
- Polit al forn en el seu suc amb pinya. Fruita	

08	518 53 19 25
Amanida de verdures de temporada	
Crema de carabasseta	
Filet de porc a la poma	I8 I7 I5 I2
Fruita	
- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita	

09	728 75 22 35
Amanida de verdures de temporada	
Arròs a la cubana amb ou dur	A7 I7
Raves de calamar amb salsa grega casolana	A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I11 I8 I7
Iogurt	A9 I7 I11
- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita	

10	869 78 50 38
Amanida de verdures de temporada	
Espaguetis integrals carbonara	A9 A1 A7 A14 A10 I8 I5 I2 I7 I6
Lluç amb salsa verda amb amb pèsols	A8 I7 I8 I6
Fruita	
- Molles de coliflor amb ous al forn. Fruita	

13	662 78 25 27
Pics campers	A1 A12 A14 I6
Amanida Cèsar amb pollastre i formatge	A9 I11 I5 I8 I7
Fideus de l'horta	A1 A7
Fruita	
- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita	

14	553 56 22 26
Amanida de verdures de temporada	
Potatge de cigrons amb verdures	I6
Truita de carabasseta	A7 I7
Fruita	
- Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita	

15	839 84 34 39
Amanida de verdures de temporada	
Espirals a la napolitana	A1 A7 A9 I11 I7
Salmó a la taronja amb creïlles a la poma	A8 I7 I8
Fruita	
- Truita d'espinacs i formatge. Fruita	

16	725 64 39 31
Amanida amb fruita	
Fesols amb verdures	A3 I10 I6
Daus de pollastre amb salsa de curri amb noddles	A9 I11 I7 I8 I5
Iogurt	A9 I7 I11
- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita	

17	624 51 24 35
Amanida de verdures de temporada	
Creïlles a la riojana	A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11
Bacallà al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba calfada	A8 I8 I7
Fruita	
- Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita	

20	735 78 34 31
Amanida de verdures de temporada	
Llenties de l'àvia	A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Truita de carbassó amb pa tucada	A7 A1 I7
Fruita	
- Pit de pollastre empena al forn. Fruita	

21	619 51 34 30
Natxos	A9 I11
Amanida de mongetes amb tonyina	A8 I8 I7 I10 I6
Cuixa de pollastre amb ceba i carlota	I5 I7 I8
Fruita	
- Caprichos de salmón con calabacín. Fruita	

22	633 68 31 26
Amanida de verdures de temporada	
Espaguetis amb tomàquet amanit, tonyina i olives	A1 A7 A8 I8 I7
Lluç a la llima amb mongetes verdes	A8 I6 I7 I8
Fruita	
- Regirat de pernil amb xampinyons. Fruit	

23	737 89 32 28
Amanida amb dacsa	
Arròs fregit Hawaià	A1 A9 A14 I5 I2 I7 I8 I11 I6
Aletes de pollastre estil hawaia	A1 A14 I5 I8 I7 I6
Sorbet tropical	
- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita	

24	558 65 20 23
Amanida de verdures de temporada	
Crema de llegums i verdures	A3 A1 I6 I9 I10
Pizza de york i formatge	A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Fruita	
- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita	

27	630 79 16 26
Amanida de verdures de temporada	
Empedrat de llegums	A3 I6 I10
"San Jacobos"	A1 A9 A14 A4 A7 A8 A11 I6 I2 I8 I7 I5 I11
Fruita	
- Magre amb tomaques cherry. Fruita	

28	732 76 33 33
Amanida de verdures de temporada	
Macarrons integrals al baf (tomaca, nata, pernil dolç)	A1 A7 A9 A10 A14 I6 I7 I8 I2 I5 I11
Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures	A8 I8 I7
Fruita	
- Quiche de verdures. Fruita	

29	662 73 24 30
Amanida de verdures de temporada	
Purè de verdures de temporada	
Pollastre en salsa amb xips de moniato	I8 I5 I7
Fruita	
- Peix blau amb verdures al "papiplot". Fruita	

30	620 70 36 22
Amanida de verdures de temporada	
Llenties amb carabassa i arròs integral	A1 I6 I9
Rap en salsa	A8 I7 I8
Fruita	
- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita	

31	906 67 26 59
Creïlles grilló especiades	
Amanida completa amb avocat	
Hamburguesa mixta completa	A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 I2 I8 I5 I7 I11 I6
Cono de gelat	A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11
- Daus de tofu amb verdures en salsa. Fruita	

La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. S'oferirà pa integral els dimecres.

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfit 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 - Cerdó 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