



06 559 45 34 25

Ensalada de verduras de temporada
Sopa de verduras con fideos A1 A7
Dados de tofu con pisto
 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

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

08 518 53 19 25

Ensalada de verduras de temporada
 Crema de calabacín
Soja texturizada con verduras en salsa de tomate
 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

Lasaña casera de soja texturizada

10 869 78 50 38

Ensalada de verduras de temporada
Esoquetis integrales a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A14 A10
 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 completa con huevo y atún A9
 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

Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy

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
Tortilla de queso A9
 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 (vegetales) A3 A9
 Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I8 I7
 Fruta

Menestra de verdura salteada con gambitas

20 735 78 34 31

Ensalada de verduras de temporada
Lentejas con verduras A1 A3
 Tortilla de calabacín con pan tumaca A7 A1 I7
 Fruta

Pescado blanco con puré de patatas

21 619 51 34 30

Nachos A9 I11
 Ensalada de alubias con atún A8 I8 I7 I10 I6
Tortilla francesa con zanahoria
 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 huevo con champiñón

23 737 89 32 28

Ensalada con maíz
Arroz frito HAWAIIANO VEGETAL A1 A9 A14
Soja texturizada con verduras en salsa de tomate A1 A14
 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 atún y queso A1 A9 A14 A10
 Fruta

- Migas de coliflor con huevos al horno. Fruta

27 630 79 16 26

Ensalada de verduras de temporada
 Empedrado de legumbres A3 I6 I10
Cuadraditos de merluza rebozados A1 A9 A14 A4 A7 A8 A11
 Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

28 732 76 33 33

Ensalada de verduras de temporada
Macarrones integrales con tomate, nata y queso A1 A7 A9 A10 A14
 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
Abadejo al horno con chips de boniato
 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

- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

31 906 67 26 59

Patatas gajo especiadas
 Ensalada completa con aguacate
Hamburguesa de verduras con queso A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7
 Cono de helado A1 A5 A7 A9 A13 A14 I7 I6 I11
 Fruta

- 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 verdures amb fideus A1 A7 Daus de tofu amb samfaina 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 A7 A9 I11 I7 Fruita - Aladroc arrebossats amb tomaca amanida. Fruita	08 518 53 19 25 Amanida de verdures de temporada Crema de carabasseta Soia texturitzada amb verdures amb salsa de tomàquet 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 Lasanya casolana de soja texturitzada	10 869 78 50 38 Amanida de verdures de temporada Esoquetis integrals a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A14 A10 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 completa amb ou i tonyina A9 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 Quadrats de lluç arrebossats amb coliflor crunchy	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 lo pobre A8 I7 I8 Fruita - Truita d'espinacs i formatge. Fruita	16 725 64 39 31 Amanida amb fruita Fesols amb verdures A3 I10 I6 Truita de formatge A9 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 (vegetals) A3 A9 Bacallà al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba calfada A8 I8 I7 Fruita Minestra de verdura saltada amb gambetes
20 735 78 34 31 Amanida de verdures de temporada Llenties amb verdures A1 A3 Truita de carbassó amb pa tumaca A7 A1 I7 Fruita Peix blanc amb puré de patates	21 619 51 34 30 Natxos A9 I11 Amanida de mongetes amb tonyina A8 I8 I7 I10 I6 Truita francesa amb carlota Fruita - Caprichos de salmó 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 Remenat d'ou amb xampinyó	23 737 89 32 28 Amanida amb dacsa Arròs fregit HAWAIIÀ VEGETAL A1 A9 A14 Soia texturitzada amb verdures amb salsa de tomàquet A1 A14 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 tonyina i formatge A1 A9 A14 A10 Fruita - Molles de coliflor amb ous al forn. Fruita
27 630 79 16 26 Amanida de verdures de temporada Empedrat de llegums A3 I6 I10 Quadrats de lluç arrebossats A1 A9 A14 A4 A7 A8 A11 Fruita - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	28 732 76 33 33 Amanida de verdures de temporada Macarrons integrals amb tomaca, nata i formatge A1 A7 A9 A10 A14 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 Abadejo al forn amb xips de moniato 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 - Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita	31 906 67 26 59 Creïlles grilló especiades Amanida completa amb alvocat Hamburguesa de verdures amb formatge A14 A9 A3 A1 A10 A12 A7 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 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