



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 tumaca 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 I8 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 Postre especial (sin lácteos/huevo/frutos secos/cacahuete/soja) 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 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 I8 I7 I8 Fruita - Truita d'espínacs 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 tumaca A7 A1 I7 Fruita - Pit de pollastre emplena 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 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 Postres especials (sense lacti/ou/fruits secs/cacauet/soja) 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·lusc 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