

# Menú huevos mayo



Grupo CAPS



EL MOLÍ



**06** 559 45 34 25

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) 18 15 17 12 111

Lomo con pisto 18 15 17 12

Fruta

- Merluza con champiñón y calabacín

**07** 643 65 29 30

Ensalada con fruta

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 19 16

Tosta de queso fresco A1 A9 111 17

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 18 17 15 12

Fruta

- Pescado al horno con chips de verduras. Fruta

**09** 728 75 22 35

Ensalada de verduras de temporada

Arroz a La Cubana (Sin Huevo) 17

Tiras de pata con salsa griega casera A9 A4 A8 16 111 18 17

Yogur A9 17 111

- Brochetas de pollo al limón con verduras. Fruta

**10** 869 78 50 38

Ensalada de verduras de temporada

Esopaquetis (sin gluten/huevo) a la carbonara vegetal A9 18 15 12 17 16

Merluza en salsa verde con guisantes A8 17 18 16

Fruta

- Brócoli gratinado

**13** 662 78 25 27

Picos camperos A1 A12 A14 16

Ensalada César con pollo y queso A9 111 15 18 17

Fideos Secos de la huerta (sin gluten/huevo)

Fruta

- Dorada a la espalda con verduras. Fruta

**14** 553 56 22 26

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras 16

Pechuga de pollo con calabacín 17

Fruta

- Wok de ternera con verduras estilo thai. Fruta

**15** 839 84 34 39

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones (sin gluten/huevo) a la napolitana 111 17

Salmón a la naranja con patatas a lo pobre A8 17 18

Fruta

- Ensalada de espinacas, pollo y queso

**16** 725 64 39 31

Ensalada con fruta

Alubias con verduras A3 110 16

Dados de pollo al curry con noddles A9 111 17 18 15

Yogur A9 17 111

- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta

**17** 624 51 24 35

Ensalada de verduras de temporada

Patatas a la riojana A3 A9 17 18 15 12 111

Bacalao al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 18 17

Fruta

- Menestra rehogada con ajitos y lomo. Fruta

**20** 735 78 34 31

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas de la abuela A1 A3 18 12 15 17 16 19

Panini casero de atún A1 A8 A9 17

Fruta

- Pechuga rellena al horno. Fruta

**21** 619 51 34 30

Nachos A9 111

Ensalada de alubias con atún A8 18 17 110 16

Jamonicitos de pollo con cebolla y zanahoria 15 17 18

Fruta

- Caprichos de salmón con calabacín. Fruta

**22** 633 68 31 26

Ensalada de verduras de temporada

Esopaquetis (sin gluten/huevo) con tomate aderezado, atún y aceitunas A8 18 17

Merluza al limón con judías verdes A8 16 17 18

Fruta

- Berenjena rellena. Fruta

**23** 737 89 32 28

Ensalada con maíz

Arroz frito HAWAIIANO A1 A9 A14 15 12 17 18 111 16

Alitas de pollo estilo hawaiano A1 A14 15 18 17 16

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 16 19 110

Pizza de jamón york y queso A1 A9 A14 A10 18 15 17 12 111 16

Fruta

- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta

**27** 630 79 16 26

Ensalada de verduras de temporada

Empedrado de legumbres A3 16 110

Lágrimas de pollo caseras (maicena) 16 12 18 17 15 111

Fruta

- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta

**28** 732 76 33 33

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones (sin gluten/huevo) al baffo (tomate, nata, jamón york) A9 A14 16 17 18 12 15 111

Gallineta a la meunière con salteado de verduras A8 18 17

Fruta

- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta

**29** 662 73 24 30

Ensalada de verduras de temporada

Puré de verduras de temporada

Pollo en salsa con chips de boniato 18 15 17

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 16 19

Rape en salsa A8 17 18

Fruta

- Lomo adobado con berenjena rebozada. Fruta

**31** 906 67 26 59

Patatas gajo especiadas

Ensalada completa con aguacate

Hamburguesa mixta con tomate, lechuga y pan casero A14 A1 12 18 15 17 111 16

Postre especial (sin lácteo/huevo/frutos secos/cacahuete/soja) 17 16 111

- 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

100 - Kilocalorías 101 - Proteínas 102 - Hidratos 103 - Grasas

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovolactovegetariano 17 - No apto vegano

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

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>06</b> 559 45 34 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa de fideus (sense gluten/ou) 18 15 17 12 11</p> <p>Llomb amb samfaina 18 15 17 12</p> <p>Fruita</p> <p>Lluç amb xampinyons i carabasseta</p>               | <p><b>07</b> 643 65 29 30</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 19 16</p> <p>Tosta de formatge fresc A1 A9 11 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Polit al forn en el seu suc amb pinya. Fruita</p>                                                                          | <p><b>08</b> 518 53 19 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carabasseta</p> <p>Filet de porc a la poma 18 17 15 12</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita</p>                                                     | <p><b>09</b> 728 75 22 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs a La Cubana (Sense Ou) 17</p> <p>Tires de pota amb salsa grega casolana A9 A4 A8 16 11 18 17</p> <p>Iogurt A9 17 11</p> <p>- Broquetes de pollastre a la llima amb verdures. Fruita</p> | <p><b>10</b> 869 78 50 38</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaquetis (sense gluten/ou) a la carbonara vegetal A9 18 15 12 17 16</p> <p>Lluç amb salsa verda amb amb pèsols A8 17 18 16</p> <p>Fruita</p> <p>Brocoli gratinat</p>                                                                       |
| <p><b>13</b> 662 78 25 27</p> <p>Pics campers A1 A12 A14 16</p> <p>Amanida Cèsar amb pollastre i formatge A9 11 15 18 17</p> <p>Fideus de l'horta (sense gluten/ou)</p> <p>Fruita</p> <p>- Dorada a l'esquena amb verdures. Fruita</p>  | <p><b>14</b> 553 56 22 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures 16</p> <p>Pit de pollastre amb carabasseta 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de vedella amb verdures estil thailandès. Fruita</p>                                                                | <p><b>15</b> 839 84 34 39</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons (sense gluten/ou) a la napolitana 11 17</p> <p>Salmó a la taronja amb creïlles a lo pobre A8 17 18</p> <p>Fruita</p> <p>Amadina d'espínacs, pollastre i formatge</p>           | <p><b>16</b> 725 64 39 31</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Fesols amb verdures A3 110 16</p> <p>Daus de pollastre amb salsa de curri amb noddles A9 11 17 18 15</p> <p>Iogurt A9 17 11</p> <p>- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>                   | <p><b>17</b> 624 51 24 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Creïlles a la riojana A3 A9 17 18 15 12 11</p> <p>Bacallà al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba calfada A8 18 17</p> <p>Fruita</p> <p>Menestra ofegada amb ajitos i llomello. Fruita</p>                                        |
| <p><b>20</b> 735 78 34 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties de l'àvia A1 A3 18 12 15 17 16 19</p> <p>Panini casolà de tonyina A1 A8 A9 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Pit de pollastre empena al forn. Fruita</p>      | <p><b>21</b> 619 51 34 30</p> <p>Natxos A9 11</p> <p>Amanida de mongetes amb tonyina A8 18 17 110 16</p> <p>Cuixa de pollastre amb ceba i carlota 15 17 18</p> <p>Fruita</p> <p>- Caprichos de salmó con calabacín. Fruita</p>                                                                        | <p><b>22</b> 633 68 31 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaquetis (sense gluten/ou) amb tomàquet amanit, tonyina i olives A8 18 17</p> <p>Lluç a la llima amb mongetes verdes A8 16 17 18</p> <p>Fruita</p> <p>- Albergínia farcida. Fruita</p> | <p><b>23</b> 737 89 32 28</p> <p>Amanida amb dacsa</p> <p>Arròs fregit A1 A9 A14 15 12 17 18 11 16</p> <p>Aletes de pollastre estil hawaia A1 A14 15 18 17 16</p> <p>Sorbet tropical</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>                          | <p><b>24</b> 558 65 20 23</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de llegums i verdures A3 A1 16 19 110</p> <p>Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 18 15 17 12 11 16</p> <p>Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>                                                          |
| <p><b>27</b> 630 79 16 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Empedrat de llegums A3 16 110</p> <p>Llàgrimes de pollastre casolanes (maicena) 16 12 18 17 15 11</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb tomaques cherry. Fruita</p> | <p><b>28</b> 732 76 33 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons (sense gluten/ou) al baf (tomaca, nata, pernil dolç) A9 A14 16 17 18 12 15 11</p> <p>Gallineta a la meunière amb saltejat de verdures A8 18 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita</p> | <p><b>29</b> 662 73 24 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Purè de verdures de temporada</p> <p>Pollastre en salsa amb xips de moniato 18 15 17</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix blau amb verdures al "papiplot". Fruita</p>                             | <p><b>30</b> 620 70 36 22</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties amb carabassa i arròs integral A1 16 19</p> <p>Rap en salsa A8 17 18</p> <p>Fruita</p> <p>- Llom adobat amb albergínia arrebossada. Fruita</p>                                       | <p><b>31</b> 906 67 26 59</p> <p>Creïlles grilló especiades</p> <p>Amanida completa amb alvocat</p> <p>Hamburguesa mixta amb tomaca enciam i pa cassolà A14 A1 12 18 15 17 11 16</p> <p>Postres especials (sense lacti/ou/fruitsa seca/cacauet/soja) 17 16 11</p> <p>- Daus de tofu amb verdures en salsa. Fruita</p> |

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

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovo-lacto-vegetariano 17 - No apto vegano

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