

Menú basal - enero



Grupo CAPS

EL MOLÍ



<p>13 667 62 28 32</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6</p> <p>Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6</p> <p>Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p>14 686 75 29 29</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p>15 716 76 27 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>16 625 67 25 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Sopa juliana con fideos A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p>17 781 84 27 37</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7</p> <p>Entremeses variados A9 A14 A3 I8 I5 I7 I6 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con cherry. Fruta</p>
<p>20 657 76 27 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Tallarines A3 A4 A8 A11 A1 A7 I7 I8</p> <p>Frutti di Mare A10 A14 I6 I7 I8</p> <p>Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I8 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Patatas rellenas gratinadas. Fruta</p>	<p>21 731 71 18 41</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Cordon Bleu con patatas A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p>22 716 70 44 28</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones A3 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>	<p>23 1132 115 40 56</p> <p>Baba Ganoush con nachos A9 I11</p> <p>Koshari A1 A7 A14 A10 I6 I9</p> <p>Fateh de pollo (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7</p> <p>Natillas A9 I11 I7</p> <p>- Pescado con chips de verduras. Fruta</p>	<p>24 775 77 35 35</p> <p>Montadito de queso de untar A1 A9 I7 I11</p> <p>Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 I8 I7</p> <p>Macarrones boloñesa A1 A7 A9 A3 A14 I11 I8 I5 I7 I6 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p>27 765 99 22 31</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas y coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p>Croquetas de jamón A1 A4 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 I8 I6 I2 I7 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p>28 603 46 30 32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta</p>	<p>29 581 68 15 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de calabaza con picatostes caseros A1</p> <p>Lomo adobado con mazorca de maíz I2 I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p>30 659 94 25 17</p> <p>Ensalada con manzana</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>31 687 86 37 19</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con boniato. Fruta</p>

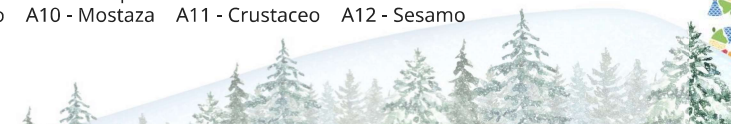
La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana

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



Menú basal - gener

EL MOLÍ

col·lè

Grupo CAPS

Grupo CAPS



<p>13 667 62 28 32</p> <p>Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç A1 A3 I6</p> <p>Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 I5 I7 I8 I11 I6</p> <p>Truita francesa amb milfills de tomaca i formatge fresc A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p>14 686 75 29 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de carbassa gratinats A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p>15 716 76 27 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llentilles a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Mandonguilles vegetals en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p>16 625 67 25 28</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa juliana amb fideus A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Pollastre rostit a la mel amb creïlles I5 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p>17 781 84 27 37</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7</p> <p>Entremesos variats A9 A14 A3 I8 I5 I7 I6 I2</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb cherry. Fruita</p>
<p>20 657 76 27 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Tallarins Fruitti di Mare A3 A4 A8 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8</p> <p>Truita francesa amb rotllet de titot A7 I7 I8 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Creïlles farcides gratinades. Fruita</p>	<p>21 731 71 18 41</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO</p> <p>"Cordon Bleu" amb creïlles A9 A1 A14 A6 I7 I5 I8 I6 I11</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita i alberginia amb burrata. Fruita</p>	<p>22 716 70 44 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llentilles de l'àvia A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</p> <p>Gallineta amb salsa mery amb xampinyons A3 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita</p>	<p>23 1132 115 40 56</p> <p>Baba Ganoush amb natxos A9 I11</p> <p>Koshari A1 A7 A14 A10 I6 I9</p> <p>Fateh de pollastre (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7</p> <p>Natilla A9 I11 I7</p> <p>- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita</p>	<p>24 775 77 35 35</p> <p>Muntadet de formatge d'untar A1 A9 I7 I11</p> <p>Amanida completa amb ou i tonyina A8 A7 I8 I7</p> <p>Macarrons a la bolonyesa A1 A7 A9 A3 A14 I11 I8 I5 I7 I6 I2</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p>27 765 99 22 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs amb sepietes i coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p>Croquetes de pernil A1 A4 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 I8 I6 I2 I7 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	<p>28 603 46 30 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6</p> <p>Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita de carxofes amb torrada. Fruita</p>	<p>29 581 68 15 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de carbassa amb crostons casolans A1</p> <p>Llom adobat amb panolla de dacsa I2 I5 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</p>	<p>30 659 94 25 17</p> <p>Amanida amb poma</p> <p>Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6</p> <p>Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>31 687 86 37 19</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Truita de tonyina A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Ales de pollastre amb moniato. Fruita</p>

La recomanació de sopar són els plats detallats en la franja blava inferior. El menú diari va acompanyat d'una ració de pa, oferint-se pa integral mínim dues vegades per setmana.

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 - 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