

Menú Sin Carne - 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 patatas con verduras de temporada A3</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>07 676 94 20 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Caracolas a la napolitana con queso A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Filete de bacalao empanado A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</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>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>08 633 72 22 27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10</p> <p>Tortilla de patatas con pisto A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra de verdura salteada con gambitas</p>	<p>09 632 65 28 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno</p> <p>Merluza en salsa de curry A9 A8</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p>10 688 87 20 28</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Paella de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta</p>
<p>20 657 76 27 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Tallarines A3 A4 A8 A11 A1 A7</p> <p>Frutti di Mare A10 A14 I6 I7 I8</p> <p>Tortilla francesa con queso A9 A7</p> <p>Fruta</p> <p>Brócoli con patatas y garbanzos especiados (V)</p>	<p>21 731 71 18 41</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Hamburguesa de verduras A3 A1</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. 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>Bacalao al horno con patatas A8</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>Tosta de queso fresco A1 A9</p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. 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>Berenjena en tempura (V) A1 A9</p> <p>Fruta</p> <p>- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta</p>	<p>28 603 46 30 32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de verduras con legumbres A1 A7 A3</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>22 716 70 44 28</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas con verduras A1 A3</p> <p>Gallineta en salsa mery (ajo y perejil) con champiñones A3 A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>Brocheta de verduras (V)</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>Merluza al horno con pisto A8</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 con boloñesa vegetal (soja text) A14 A1 A7 A12 A13</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. 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>Tortilla francesa con mazorca de maíz A7</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 atún y queso A1 A8 A9</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>Tortilla francesa con bastones de boniato</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 Sin Carne - gener

Grupo CAPS

Grupo CAPS

EL MOLÍ

col·labora



<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 amb verdures de temporada A3</p> <p>Truita francesa amb milfulls 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 A9 A1 A7 A10 A14 I7 I6</p> <p>gratinats I11 I6</p> <p>Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p>15 716 76 27 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties 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>Bacallà al forn amb creïlles A8</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>Tosta de formatge fresc A1 A9</p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>
<p>20 657 76 27 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Tallarins Fruiti di Mare A3 A4 A8 A11 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8</p> <p>Truita francesa amb formatge A9 A7</p> <p>Fruita</p> <p>Brocoli amb patates i cigrons especiats (V)</p>	<p>21 731 71 18 41</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO</p> <p>Hamburguesa de verdures A3 A1</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>Llenties amb verdures A1 A3</p> <p>Gallineta amb salsa mery amb xampinyons A3 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>Broqueta de verdures (V)</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>Lluç al forn amb samfaina A8</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 amb bolonvesa vegetal (soja texturitzada) A14 A1 A7 A12 A13</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>Albergínia en tempura (V) A1 A9</p> <p>Fruita</p> <p>- Aladroc arrebossats amb tomaca amanida. Fruita</p>	<p>28 603 46 30 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de verdures amb llegums A1 A7 A3</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 carabassa amb crostons casolans A1</p> <p>Truita francesa amb panotxa de dacsca A7</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 tonyina i formatge A1 A8 A9</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 bolonvesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Truita de tonyina A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>Truita francesa amb bastons de moniato</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 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