

Menú sin huevos - 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>Tosta de tomate y queso fresco A9 A1</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas rehogadas con ajo</p>	<p>07 676 94 20 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo/soja/mostaza) a la napolitana A9</p> <p>Bacalao enharinado casero A8 A1 A10 A14</p> <p>Fruta</p> <p>- Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta</p>	<p>08 633 72 22 27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10</p> <p>Lomo con pisto</p> <p>Fruta</p> <p>- Menestra con ajitos y lomo. Fruta</p>	<p>09 632 65 28 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de invierno</p> <p>Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) A9 I11 I7 I5 I8</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>Magro en salsa de cebolla y zanahoria</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>Españuetis (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con atún y tomate A8</p> <p>Lomo adobado con queso A9 A14</p> <p>Fruta</p> <p>- Patatas rellenas gratinadas. Fruta</p>	<p>14 686 75 29 29</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Españuetis (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con salsa de calabaza gratinados A9</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 iuliana (fideos sin gluten/huevo/mostaza/soja) A6</p> <p>Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de coliflor y manzana</p>	<p>17 781 84 27 37</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Arroz con tomate</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>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>Lágrimas de pollo caseras (maicena)</p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo asado con piña. 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>- Ragut de magro con verduras</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>Arroz con verduras</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 atún A8</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la boloñesa gratinados A3 A9 A14</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao con verduras. Fruta</p>
<p>28 603 46 30 32</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos (sin gluten/huevo) con garbanzos</p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tosta de tomate y atún</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>Españuetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Rodaja de tomate con atún A8</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 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



Menú sense ous - gener



Grupo CAPS

EL MOLÍ



<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>Tosta de tomaca i formatge fresc A9 A1</p> <p>Fruita</p> <p>Bledes ofegades amb all</p>	<p>07 676 94 20 24</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Pasta (sense gluten/ou/soja/mostassa) a la napolitana A9</p> <p>Abadejo enfarinat cassolà A8 A1 A10 A14</p> <p>Fruita</p> <p>- Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita</p>	<p>08 633 72 22 27</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Olleta alicantina A3 A1 I9 I6 I10</p> <p>Llom amb samfaina</p> <p>Fruita</p> <p>Menestra amb ajitos i llomello. Fruita</p>	<p>09 632 65 28 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Crema de verdures d'hibern</p> <p>Daus de polit amb salsa de curri amb noddles (fideos d'arròs) A9 I11 I7 I5 I8</p> <p>Iogurt artesà valenciana A9 I11 I7</p> <p>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</p>	<p>10 688 87 20 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Paella de tardor amb verdures i xampinyons</p> <p>Magre en salsa de ceba i carlota</p> <p>Fruita</p> <p>Salmó a la planxa amb pésols. Fruita</p>
<p>20 657 76 27 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaquetis (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb tonyina i tomaca A8</p> <p>Llomello adobat amb formatge A9 A14</p> <p>Fruita</p> <p>- Creïlles farcides gratinades. Fruita</p>	<p>14 686 75 29 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Espaquetis (sense gluten/ou/mostassa/soja) amb salsa de carbassa gratinats A9</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>Soba iuliana (fideus sense gluten/ou/mostassa/soja) A6</p> <p>Pollastre rostit a la mel amb creïlles I5 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de colfior i poma</p>	<p>17 781 84 27 37</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Entremesos variats A9 A14 A3 I8 I5 I7 I6 I2</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb cherry. Fruita</p>
<p>27 765 99 22 31</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs amb sèpietes i coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p>Llàgrimes de pollastre casolanes (maicena)</p> <p>Fruita</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. 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>Ragut de magre amb verdures</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>Arròs amb verdures</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 tonyina A8</p> <p>Pasta (sense gluten/ou/mostassa/soja) a la bolonyesa gratinats A3 A9 A14</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà amb verdures. Fruita</p>
<p>28 603 46 30 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus (sense gluten/ou) amb cigrons</p> <p>Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>Tosta de tomaca natural i tonyina</p>	<p>28 603 46 30 32</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus (sense gluten/ou) amb cigrons</p> <p>Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A8 I6 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>Tosta de tomaca natural i tonyina</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 dacsca 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>Espaguets ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Rodanxa de tomaca amb tonyina A8</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 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