

# Menú basal - octubre

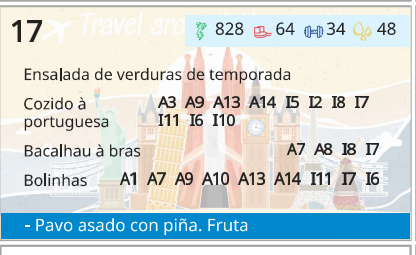
CEIP Isidro Girant



Grupo CAPS



<p><b>01</b> 776 90 37 28</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas con calabaza y arroz integral <b>A1 I6 I9</b></p> <p>Gallo San Pedro con pisto <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta</p>	<p><b>02</b> 632 76 31 23</p> <p>Ensalada completa con huevo y atún <b>A8 A7 I8 I7</b></p> <p>Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) <b>A1 A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p><b>03</b> 733 84 30 27</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Fabada <b>A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11</b></p> <p>Pizza margarita <b>A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6</b></p> <p>Yogur artesano valenciano <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>04</b> 799 100 19 20</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz caldoso de otoño con verduras y champiñones</p> <p>Ensaladilla rusa con atún y huevo duro <b>A8 A7 I6 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>
<p><b>07</b> 601 53 19 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado <b>A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</b></p> <p>Tortilla de queso con tomate grillé <b>A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p><b>08</b> 820 121 24 26</p> <p>Chips de verduras con guacamole</p> <p>Arroz al horno <b>A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</b></p> <p>Tosta de tomate y atún <b>A1 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>	<p><b>10</b> 784 86 35 31</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal <b>A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</b></p> <p>Merluza a la andaluza (casera) con salteado thai <b>A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta</p>	<p><b>11</b> 694 72 29 27</p> <p>Coleslaw <b>A7 I7</b></p> <p>Crema de verduras y legumbres <b>A3 A1 I6 I9 I10</b></p> <p>Pollo al curry con cous cous <b>A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p>
<p><b>14</b> 711 84 19 33</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Espaguetis <b>A1 A7 A3 A4 A8 A9 A11 I13 A14 I7 I8 I11 I6</b></p> <p>Frutti di Mare <b>A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I5 I11 I8 I7 I2</b></p> <p>Croquetas de pollo de la abuela <b>A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I5 I11 I8 I7 I2</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Salteado de guisantes con bacon. Fruta</p>	<p><b>15</b> 561 53 15 31</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata con rollito de pavo <b>A7 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p><b>16</b> 673 75 38 25</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Lentejas con verduras <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Pollo asado a la miel con pimienta italiano <b>I5 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Crema y panini de jamón con queso. Fruta</p>	<p><b>17</b> 828 64 34 48</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa <b>A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10</b></p> <p>Bacalhau à bras <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Bolinhas <b>A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>
<p><b>21</b> 716 80 21 33</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con salsa de calabaza gratinados <b>A9 A1 A7 I7 I11</b></p> <p>Revuelto de champiñones y pavo <b>A7 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Berenjena rellena. Fruta</p>	<p><b>22</b> 601 46 28 33</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos <b>A3 A1 A7 I7 I5 I8 I6</b></p> <p>Merluza en salsa de tomate con judías verdes <b>A4 A8 A11 I7 I6 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>23</b> 632 76 31 23</p> <p>Ensalada completa con huevo y atún <b>A8 A7 I8 I7</b></p> <p>Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) <b>A1 A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>24</b> 695 63 32 24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz con sepietas <b>A3 A4 A8 A11 I8 I7</b></p> <p>Huevos bellavista <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Yogur <b>A9 I7 I11</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>
<p><b>28</b> 731 74 25 36</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Hervido valenciano <b>I6</b></p> <p>Alitas de pollo con salsa barbacoa casera y mazorca de maíz <b>A1 A14 I6 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta</p>	<p><b>29</b> 727 87 27 29</p> <p>Ensalada con fruta</p> <p>Garbanzos con espinacas <b>A3 I6</b></p> <p>Tortilla francesa con "pan tumaca casera y queso integral" <b>A1 A7 I7</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p><b>30</b> 670 80 26 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso <b>A1 A9 I7 I11</b></p> <p>Bacalao gratinado con all i oli <b>A7 A8 I7 I8</b></p> <p>Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p><b>31</b> 809 80 22 44</p> <p>Cementerio de hummus con nachos <b>A9 I6 I11</b></p> <p>Crema de remolacha con telarañas <b>A9 I11 I7</b></p> <p>Sajichichas momificadas <b>A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6</b></p> <p>Profiteroles ensangrentados <b>A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6</b></p> <p>Pizza casera capresse</p>



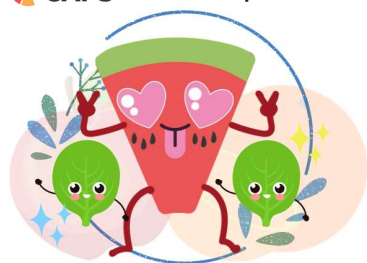
La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana.  
 A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - 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 basal - octubre



Grupo CAPS

CEIP Isidro Girant



<p><b>01</b> 776 90 37 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb carabassa i arròs integral <b>A1 I6 I9</b></p> <p>Gall Sant Pere amb sanfaina <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita</p>	<p><b>02</b> 632 76 31 23</p> <p>Amanida completa amb ou i tonyina <b>A8 A7 I8 I7</b></p> <p>Gaspatxo manxec <b>A1 A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita</p>	<p><b>03</b> 733 84 30 27</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>"Fabada" <b>A3 A9 A13 A14 I10 I5 I2 I8 I7 I6 I11</b></p> <p>Pizza margarita <b>A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6</b></p> <p>Iogurt artesà valencià <b>A9 I11 I7</b></p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p><b>04</b> 799 100 19 20</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs caldós de tardor amb verdures i xampinyons</p> <p>Ensalada russa amb tonyina i ou dur <b>A8 A7 I6 I7 I8</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>
<p><b>07</b> 601 53 19 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada <b>A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</b></p> <p>Truita de formatge amb tomaca grillé <b>A1 A9 A10 A14 A7 I7 I11 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p>	<p><b>08</b> 820 121 24 26</p> <p>Chips de verdures amb guacamole</p> <p>Arròs al forn <b>A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</b></p> <p>Tosta de tomaca natural i tonyina <b>A1 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>	<p><b>10</b> 784 86 35 31</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal <b>A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</b></p> <p>Lluç a l'andalusa (casolana) amb saltat thai <b>A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p><b>11</b> 694 72 29 27</p> <p>Coleslaw <b>A7 I7</b></p> <p>Crema de llegums i verdures <b>A3 A1 I6 I9 I10</b></p> <p>Pollastre al curri amb cous cous <b>A1 A10 A14 I8 I7 I5 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p>
<p><b>14</b> 711 84 19 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Espaguetis Fruiti di Mare <b>A1 A7 A3 A4 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6</b></p> <p>Croquetes de pollastres de la iaia <b>A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I5 I11 I8 I7 I2</b></p> <p>Fruita</p> <p>-Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita</p>	<p><b>15</b> 561 53 15 31</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla amb rotllet de titot <b>A7 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	<p><b>16</b> 673 75 38 25</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llenties amb verdures <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Pollastre rostit a la mel amb pebrot italià <b>I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita</p>	<p><b>17</b> 828 64 34 48</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cozido à portuguesa <b>A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I11 I6 I10</b></p> <p>Bacalhau à bras <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Bolinhas <b>A1 A7 A9 A10 A13 A14 I11 I7 I6</b></p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>
<p><b>21</b> 716 80 21 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Espaguetis amb salsa de carbassa gratinats <b>A9 A1 A7 I7 I11</b></p> <p>Remenat de xampinyons i gall dindi <b>A7 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Albergínia farcida. Fruita</p>	<p><b>22</b> 601 46 28 33</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons <b>A3 A1 A7 I7 I5 I8 I6</b></p> <p>Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes <b>A4 A8 A11 I7 I6 I8</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p><b>23</b> 632 76 31 23</p> <p>Amanida completa amb ou i tonyina <b>A8 A7 I8 I7</b></p> <p>Gaspatxo manxec <b>A1 A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p><b>24</b> 695 63 32 24</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs amb sepietes <b>A3 A4 A8 A11 I8 I7</b></p> <p>Ous bellavista <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Iogurt <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>
<p><b>28</b> 731 74 25 36</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Bullit valenciana <b>I6</b></p> <p>Aletes de pollastre amb salsa barbacoa casolana i panotxa de blat de moro <b>A1 A14 I6 I5 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita</p>	<p><b>29</b> 727 87 27 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Cigrons amb espinacs <b>A3 I6</b></p> <p>Truita francesa amb "pa tumaca integral" <b>A1 A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb tomaques cherry. Fruita</p>	<p><b>30</b> 670 80 26 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge <b>A1 A9 I7 I11</b></p> <p>Bacallà gratinat amb all i oli <b>A7 A8 I7 I8</b></p> <p>Fruita</p> <p>Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p><b>31</b> 809 80 22 44</p> <p>Cemeneteri d'hummus amb natxos <b>A9 I6 I11</b></p> <p>Crema de remolatxa amb teranyines <b>A9 I11 I7</b></p> <p>Sàlsibex momificades <b>A1 A7 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6</b></p> <p>Profiterols ensangonats <b>A1 A7 A9 A14 A13 I11 I7 I6</b></p> <p>Pizza casera capresse</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 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacaueu 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