

03 618 58 28 28

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
El pisto de Vanessa: pisto A3 A1 A5 tradicional con soja texturizada A12 A13 y patatas panadera A14 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Alas de pollo con boniato. Fruta

04 643 67 32 27

Lentejas ecológicas de la abuela A3 A1 I6 I2 I5 I7 I8 I9
Tortilla de calabacín A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

05 625 65 28 25

Tricolor de verduras (menestra con boniato y maíz) A6
Ragout de pavo en salsa (tomate, cebolla, zanahoria, guisantes) I6 I5 I7 I8
Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 I6
Fruta de temporada

- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta

06 791 83 34 23

Arroz a la Joaquina (pimiento, guisantes, tomate y york) I2 I8 I5 I7 I6
Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

07 788 81 35 34

Crema de legumbres A1 A3 I6 I9
Pechuga de pollo a la crema A9 I5 I8 I7 I11
Guarnición: patatas fritas
Fruta de temporada

- Hervido valenciano con huevo poché. Fruta

10 647 88 29 19

Garbanzos a la marinera A4 A8 A11
Quesadilla de maíz y queso A1 A9 A12 A14 I11 I7 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

11 657 66 21 33

Crema de calabaza y zanahoria
Magro de cerdo guisado al San Martín I5 I2 I8 I7 I6
Guarnición: ensalada crujiente del bosque
Manzana asada con canela

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

12 629 77 30 22

Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 I8 I7
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

13 801 73 30 40

Espaguetis integrales a la carbonara A9 A1 A7 A14 A10 I8 I5 I2 I7 I6 I11
Gallineta a la marinera A8 I7 I8
Guarnición: judías verdes salteadas I6
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Menestra con ajitos y lomo. Fruta

14 736 69 31 34

Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada ecológica
Fruta de temporada

- Fajitas de pollo con verduras. Fruta

17 609 83 29 17

Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7
Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9
Guarnición: berenjenas A1 A7 A10 molonas rebozadas y salsa de yogur A14 A9 I7 I6 I11
Fruta de temporada

- Tiras de pollo con pisto. Fruta

18 753 83 34 31

Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6
Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A8 I7 I8
Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6
Fruta de temporada

- Crema de verduras con jamón y picatostes

19 601 66 19 29

Crema de verduras de temporada
Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 I11 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

20 739 79 27 34

Arroz integral a la cubana con huevo duro A7 I7
Longanizas 100% pollo a la lionesa (al horno con cebolla) A3 I6 I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Batido casero de fruta A9 I7

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

21 895 92 30 45

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Cordon Bleu A9 A1 A14 A6 I6 I11 I8 I7 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

24 723 63 40 33

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
Guarnición: ensalada ecológica
Fruta de temporada

- Berenjena rellena. Fruta

25 705 51 50 35

Guisado de patata, verdura y costillas A3 I8 I5 I2 I7 I6
Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

26 629 77 30 22

Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 I8 I7
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8
Fruta de temporada

- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta

27 647 66 35 24

Alubias pintas con verduras I6 I10
Pollo piña boom I5 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

28 668 90 19 26

Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7
Revuelto del chef A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Boquerones rebozados con tomate aliado

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 2 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

03 618 58 28 28

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
La samfaina de Vanessa: A3 A1 A5
samfaina tradicional amb soja A12 A13
texturitzada i creïlles al forn A14 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

04 643 67 32 27

Llenties ecològiques A3 A1 I6 I2 I5
de la iaia I7 I8 I9
Truita de carabasseta A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita

05 625 65 28 25

Tricolor de verdures (menestra amb A6
moniato i blat de moro)
Ragout de polit en salsa (tomaca, I6 I5
ceba, carlota, pèsols) I7 I8
Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6
Fruita de temporada

- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit

06 791 83 34 23

Arròs a la Joaquina (pimentó, I2 I8
pèsols, tomaza i pernil dolç) I5 I7
I6
Aladroc A1 A3 A8 A11 A4 A10
enfarinats A14 I8 I7 I6
casolans
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita

07 788 81 35 34

Crema de lligums A1 A3 I6 I9
Pit de pollastre a la crema A9 I5 I8 I7 I11
Guarnició: creïlles fregides
Fruita de temporada

- Bullit valencià amb ou poché. Fruita

10 647 88 29 19

Cigrons a la marinera A4 A8 A11
Quesadilla de dacs i A1 A9 A12 A14
formatge I11 I7 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita

11 657 66 21 33

Crema de carabassa i carlota
Magre de porc guisat al Sant I5 I2 I8 I7
Martí I6
Guarnició: amanida cruixent del bosc
Poma rostida amb canyella

- Truita francesa i bròquil bullit. Fruita

12 629 77 30 22

Amanida completa amb ou i A8 A7 I8
tonyina I7
Gaspaxo manxec A1 A3 I5 I7 I8
Fruita de temporada

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

13 801 73 30 40

Espaguetis A9 A1 A7 A14 A10 I8
integrals I5 I2 I7 I6 I11
carbonara
Gallineta a la marinera A8 I7 I8
Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6
Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Menestra amb alls i llom. Fruita

14 736 69 31 34

"Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7
asturiana" I6 I11 I10
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita

17 609 83 29 17

Moje murcià (tomata, olives, A8 A7
tonyina, ou dur) I8 I7
Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9
Guarnició: albergínies A1 A7 A10
molones arrebossades i A14 A9 I7
salsa de iogurt I6 I11
Fruita de temporada

- Tires de pollastre amb samfaina. Fruita

18 753 83 34 31

Mac and cheese (pasta amb A1 A9 A10
salsa de formatge A14 A7 I11
gratinats) I7 I6
Rustidera de bacallà (amb ceba i A8 I7
pimentó roig) I8
Guarnició: snack de cigrons A3
especiats I6
Fruita de temporada

- Crema de verdures amb pernil i crostons

19 601 66 19 29

Crema de verdures de temporada
Truita francesa amb pa torrat A1 A7 A9
en tomaca i formatge I11 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom amb graellada de verdures. Fruita

20 739 79 27 34

Arròs integral a la cubana amb ou A7
dur I7
Llonganisses 100% pollastre a la A3 I6
lionesa (al forn amb ceba) I7 I8 I5
Guarnició: amanida de temporada
Batut casolà de fruita A9 I7

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

21 895 92 30 45

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6
"Cordon A9 A1 A14 A6 I6 I11 I8 I7
Bleu" I5
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

24 723 63 40 33

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2
I11 I6
Olla A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5
completa I8
Guarnició: amanida ecològica
Fruita de temporada

- Albergínia farcida. Fruita

25 705 51 50 35

Guisat de creïlles, verdura i A3 I8 I5 I2
costelles I7 I6
Lluç en salsa verda(oli A8 A1 A10
d'oliva, farina, all i julivert) A14 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

26 629 77 30 22

Amanida completa amb ou i A8 A7 I8
tonyina I7
Gaspaxo manxec A1 A3 I5 I7 I8
Fruita de temporada

- Crema de porros amb cansalada cruixent.
Fruita

27 647 66 35 24

Fesols pintes amb verdures I6 I10
Pollastre pinya boom I5 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

28 668 90 19 26

Arròs del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7
Regirat del xef A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Aladroc arrebossats amb tomaca

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 2 vegades per setmana

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc A5 - Cacaue 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