



02	823 94 32 36
Lentejas ecológicas de la abuela	A3 A1 I2 I5 I7 I8 I9 I6
Rabas enharinadas caseras	A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8
Guarnición: judías verdes salteadas	I6
Fruta de temporada ecológica	
- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	

03	690 52 35 36
Crema de guisantes con huevo picado	A7 A3 I7 I6
Pollo al chilindrón (con salsa casera de pimiento, tomate y cebolla)	I7 I8 I5
Guarnición: patatas panaderas (al horno)	
Cuajada	A9 I11 I7
- Salmón con verduras. Fruta	

04	670 88 29 19
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I10 I6
Pizza de york y queso	A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	

05	721 93 25 26
Paella valenciana con alcachofas	I5 I7 I8 I6 I10
Revuelto del chef con tofu	A7 A14 I7 I6
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Cous cous vegetal. Fruta	



09	651 67 28 29
Potaje de garbanzos con verduras	A3 I6
Tortilla de atún	A7 A8 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Sopa de fideos y alitas de pollo. Fruta	

10	523 37 22 31
Guisado de patatas con majado	A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11
Merluza en salsa de tomate y cebolla	A8 A4 A11 I7 I8
Guarnición: guisantes salteados	I6
Yogur natural	A9 I11 I7
- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	

11	792 76 37 37
Arroz con costra (con embutido alicantino)	A3 A9 A7 A14 A13 I11 I2 I5 I7 I8 I6
Entremeses variados	A9 A14 A3 I8 I5 I7 I6 I2 I11
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Coliflor especiada con atún. Fruta	

12	622 68 27 27
Sopa de pescado con estrellitas	A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6
Pollo crujiente horneado	A1 A14 I6 I8 I7 I5
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada ecológica	
- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta	

15	630 61 28 30
Arroz a banda (arroz integral)	A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6
Huevo duro	A7 I7
Guarnición: pisto casero	
Yogur natural	A9 I11 I7
- Wok de pollo con verduras. Fruta	

16	722 90 37 24
Lentejas con verduras ECO	A3 A1 I6 I9
Salmón al horno al eneldo, miel y naranja	A8 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Lomo con parrillada de verduras. Fruta	

17	604 76 22 24
Ensalada completa con atún	A8 I8 I7
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo)	A1 A3 I5 I7 I8
Fruta de temporada	
- Hervido valenciano con huevo poché. Fruta	

18	687 66 38 25
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 I10 I6
Contramuslo de pollo asado a la manzana	I5 I8 I7
Guarnición: champiñones salteados	
Fruta de temporada	
- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	

19	694 74 27 27
Espaguetis integrales a la carbonara de york y nata	A9 A1 A7 A10 A14 I2 I5 I11 I6 I8 I7
Tortilla francesa	A7 I7
Guarnición: guisantes salteados	I6
Fruta de temporada	
- Berenjena rellena. Fruta	

22	845 75 27 46
Sopa de Navidad (con pasta maravilla)	A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6
Croquetas variadas	A1 A4 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 I7 I6 I5 I2 I8
Guarnición: patatas fritas	
Bolitas navideñas	A1 A7 A9 A10 A13 A14 I6 I11 I7
- Merluza con patatas y espárragos. Fruta	

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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia





02	823 94 32 36
Llenties ecològiques de la iaia	A3 A1 I2 I5 I7 I8 I9 I6
Rabas enfarinades casolanes	A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8
Guarnició: Mongetes verdes saltejades	I6
Fruita de temporada ecològica	
- Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita	

03	690 52 35 36
Crema de pèsols amb ou picat	A7 A3 I7 I6
Pollastre al xilindró (amb salsa casolana de pebrot, tomaca i ceba)	I7 I8 I5
Guarnició: creïlles forneres (al forn)	
Quallada	A9 I11 I7
- Salmó amb verdures. Fruita	

04	670 88 29 19
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6
Pizza de york i formatge	A1 A9 A14 A10 I5 I7 I2 I6 I8 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Truita i albergínia amb burrata. Fruita	

05	721 93 25 26
Paella valenciana amb carxofes	I5 I7 I8 I6 I10
Regirat del xef amb tofu	A7 A14 I7 I6
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Cous cous vegetal. Fruita	



09	651 67 28 29
Potatge de cigrons amb verdures	A3 I6
Truita de tonyina	A7 A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Sopa de fideus i ales de pollastre. Fruita	

10	523 37 22 31
Guisat de creïlles amb picada	A3 A1 A2 A5 A9 A10 A13 A14 I6 I11
Lluç amb salsa de ceba i tomaca	A8 A4 A11 I7 I8
Guarnició: pèsols saltats	I6
Iogurt natural	A9 I11 I7
- Crema de carlota i truita. Fruita	

11	792 76 37 37
Arròs amb costra (amb embotit alacantí)	A3 A9 A7 A14 A13 I11 I2 I5 I7 I8 I6
Entremesos variats	A9 A14 A3 I8 I5 I7 I6 I2 I11
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	

12	622 68 27 27
Sopa de peix amb estreletes	A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6
Pollastre cruixent al forn	A1 A14 I6 I8 I7 I5
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada ecològica	
- Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita	

15	630 61 28 30
Arròs a banda (arròs integral)	A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A13 A14 I7 I8 I11 I6
Ou dur	A7 I7
Guarnició: samfaina cassolana	
Iogurt natural	A9 I11 I7
- Wok de pollastre amb verdures. Fruita	

16	722 90 37 24
Llenties amb verdures ECO	A3 A1 I6 I9
Salmó al forn a l'anet, mel i taronja	A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada	
Fruita de temporada	
- Llom amb gaellada de verdures. Fruita	

17	604 76 22 24
Amanida completa amb tonyina	A8 I8 I7
Gaspaxo manxec	A1 A3 I5 I7 I8
Fruita de temporada	
- Bullit valencià amb ou poché. Fruita	

18	687 66 38 25
Guisat de fesols amb verdures	A3 I10 I6
Cua de pollastre al forn amb poma	I5 I8 I7
Guarnició: xampinyons saltejats	
Fruita de temporada	
- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	

19	694 74 27 27
Espaguetis integrals a la carbonara amb york i nata	A9 A1 A7 A10 A14 I2 I5 I11 I6 I8 I7
Truita francesa	A7 I7
Guarnició: pèsols saltats	I6
Fruita de temporada	
- Albergínia farcida. Fruita	

22	845 75 27 46
Sopa de Nadal (amb pasta meravel·la)	A1 A10 A14 A7 I8 I5 I7 I2 I6
Croquetes variades	A1 A4 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12 A13 A14 I7 I6 I5 I2 I8
Guarnició: creïlles fregides	
Boletes nadalenes	A1 A7 A9 A10 A13 A14 I6 I11 I7
- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	



A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lisc 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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia