



13 723 69 19 41

Ensalada de lechuga, sardinilla, calabaza, aceitunas, aguacate A8 I7 18

Macarrones boloñesa con queso A3 A9 A14 A1 A7 I2 I5 I8 I7 I11 I6

Guarnición: maíz salteado
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

14 669 86 31 23

Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 I8 I7

Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8

Fruta de temporada ecológica

- Lomo con berenjena rebozada. Fruta

15 700 70 40 24

Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6

Dados de pavo al curry con noddles (fideos de arroz) A9 I11 I7 I8 I5

Guarnición: ensalada de temporada

Yogur natural A9 I11 I7

- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta

16 604 62 27 26

Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6

Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A4 A8 A11 I8 I7

Guarnición: guisantes salteados I6

Fruta de temporada

- Dados de tofu con verduras. Fruta

19 691 69 38 27

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Pechuga de pollo a la crema A9 I5 I7 I11 I8

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Sandwich de queso, salmón y manzana

20 802 70 31 44

Marmitako de rape A3 A8 A11 A4 I8 I7

Pintxo de chistorra A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5

Guarnición: ensalada de temporada

Natillas de vainilla A9 I11 I7

- Pavo con col al pimentón. Fruta

21 682 77 29 28

Arroz con magro (arroz integral) I5 I2 I7 I8

Calamares en salsa de tomate A4 A8 I8 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta

22 627 67 28 27

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6

Tortilla con fiambre de pavo A7 I8 I5 I7

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

23 562 59 28 23

Crema de calabacín y zanahoria ECO

Bacalao en salsa mery (ajo y perejil) A4 A8 A11 I8 I7

Guarnición: mazorca de maíz

Fruta de temporada

- Dorada con chips de boniato. Fruta

26 727 75 28 34

Arroz con sepietas (1º) A3 A4 A8 A11 I8 I7

Tortilla de queso A9 A7 I7 I11

Guarnición: ensalada de temporada

Fruta de temporada

- Ragut de magro con cherry. Fruta

27 557 62 24 23

Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6

Contramuslo de pollo asado a la manzana I5 I8 I7

Guarnición: chips de boniato

Fruta de temporada

- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta

28 669 86 31 23

Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 I8 I7

Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8

Fruta de temporada ecológica

- Pavo asado con piña. Fruta

29 723 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 de temporada

Fruta de temporada

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

30 694 87 32 22

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

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Migas de coliflor con huevo. 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 2 veces a la 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



Grupo CAPS

Menú basal - gener

CEIP Isidro Girant



13 723 69 19 41

Amanida de lletuga, sardina petita, carbassa, olives, alcovocat A8 I7 I8

Macarrons a la bolonyesa amb formatge A3 A9 A14 A1 A7 I2 I5 I8 I7 I11 I6

Guarnició: dacsa saltejada

Fruita de temporada

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

14 669 86 31 23

Amanida completa amb ou i tonyina A8 A7 I8 I7

Gaspatxo manxec (tortes cencenyas, pollastre) A1 A3 I5 I7 I8

Fruita de temporada ecològica

- Llom amb albergínia arrebossada. Fruita

15 700 70 40 24

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6

Daus de polit amb salsa de curri amb noddles (fideos d'arròs) A9 I11 I7 I8 I5

Guarnició: amanida de temporada

Iogurt natural A9 I11 I7

- Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita

16 604 62 27 26

Guisat de creïlles amb verdures de temporada A3 I6

Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert) A1 A4 A8 I11 I8 I7

Guarnició: pèsols saltats I6

Fruita de temporada

- Daus de tofu amb verdures. Fruita

19 691 69 38 27

Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6

Pit de pollastre a la crema A9 I5 I7 I11 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Sandvitx de formatge, salmó i poma

20 802 70 31 44

Marmitako de rap A3 A8 A11 A4 I8 I7

Pintxo de xistorra A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5

Guarnició: amanida de temporada

Natilla de vainilla A9 I11 I7

- Pavo amb col al pebre roig. Fruita

21 682 77 29 28

Arròs amb magre (arròs integral) I5 I2 I7 I8

Calamars en salsa de tomaca A4 A8 I8 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Regirat de pernil i xampinyons. Fruit

22 627 67 28 27

Potatge de cigrons amb verdures A3 I6

Truita amb companatge de polit A7 I8 I5 I7

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

23 562 59 28 23

Crema de carbasseta i carlota ECO

Bacallà amb salsa mery (all i julivert) A4 A8 A11 I8 I7

Guarnició: panotxa de dacsa

Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

26 727 75 28 34

Arròs amb sepies A3 A4 A8 A11 I8 I7

Truita de formatge A9 A7 I7 I11

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Magre amb cherry. Fruita

27 557 62 24 23

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6

Cua de pollastre al forn amb poma I5 I8 I7

Guarnició: xips de moniato

Fruita de temporada

- Puré amb torra de pernil salat. Fruita

28 669 86 31 23

Amanida completa amb ou i tonyina A8 A7 I8 I7

Gaspatxo manxec (tortes cencenyas, pollastre) A1 A3 I5 I7 I8

Fruita de temporada ecològica

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

29 723 63 40 33

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6

Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8

Guarnició: amanida de temporada

Fruita de temporada

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

30 694 87 32 22

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

Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Molles de coliflor amb ous. Fruita

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 a la setmana.

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

Quilocaloríes 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