

01

676 62 29 34

Crema de verduras de temporada con
picatostes caseros integrales **A1**
Magro a la vizcaína **A1 I5 I2 I7 I8**
Guarnición: patatas fritas
Fruta de temporada

- Salmón a la plancha con guisantes. Fruta



14

585 88 14 19

Arroz integral con tomate
Solomillo de pollo **A1 A2 A9 A14 I11**
empanado **I6 I7 I5 I8**
Guarnición: tomate, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

- Vichyssoise con huevo, jamón y picatostes.
Fruta



15

629 77 30 22

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

- Ensalada de tomate, burrata y aguacate
aliñada

16

580 52 27 28

Guisado de patatas con verduras de
temporada **A3**
I6
Wok de pavo con noddles **I5 I7 I8**
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural **A9 I11 I7**

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

17

795 77 36 38

Lentejas con
chorizo **A9 A1 I5 I2 I7 I6 I8**
I11 I9
Tortilla de tofu **A7 A14 I6 I7**
Guarnición: ensalada de temporada
Postre casero **A9 A1 A7 I7**

- Merluza con pisto y cous cous. Fruta

20

519 45 18 30

Crema de verduras de primavera
Calamares en salsa de **A3 A8 A11 A4**
tomate **I7 I8**
Guarnición: judías verdes salteadas **I6 I10**
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

21

596 53 30 27

Consomé con fideos **A1 A10 A14 I6 I7**
integrales **I5 I2 I8**
Contramuslo de pollo asado a la
manzana **I5 I8**
I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Salmón con calabacín. Fruta

22

598 61 29 23

Alubias blancas guisadas con
verduras **A3 I10**
I6
Tortilla de atún **A7 A8 I8 I7**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Alas de pollo con boniato. Fruta

23

718 47 32 46

Sopa castellana (con
taquitos de jamón serrano y
pan) **A1 A14 A7**
I2 I5 I7 I8
I6
Lomo en salsa leonesa (cebolla y
champiñones) **I2 I5**
I8 I7
Guarnición: patatas panaderas (al horno)
Fruta de temporada

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

24

876 126 31 26

Arroz a la cubana con huevo duro **A7 I7**
Panini casero de soja **A1 A13 A14**
gratinado con salsa **A12 A9 I6 I11**
barbacoa **I7**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

27

657 80 30 25

Lentejas con verduras ECO **A3 A1 I6 I9**
Revuelto del chef **A7 I7**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Tiras de pollo con pisto. Fruta

28

624 73 23 26

Hervido valenciano (patata, zanahoria, **I6**
cebolla y judía verde) **I10**
Boquerones **A1 A8 A10 A14 A4**
enharinados caseros **A11 I6 I7 I8**
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Quiche de verduras. Fruta

29

581 78 18 22

Ensalada completa con garbanzos **A3 I6**
Gazpacho manchego (tortas
cenefas, pollo) **A1 A3 I5**
I7 I8
Fruta de temporada

- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta

30

693 86 19 29

Arroz al **A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5**
horno (1º) **I2 I6 I11**
Tortilla francesa **A7 I7**
Guarnición: guisantes salteados **I6**
Fruta de temporada

- Sandwich de queso, salmón y manzana



La recomendación de la 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. Betlem Heras CV01276

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

01

676 62 29 34

Crema de verdures de temporada amb crostons cassolans integrals **A1**
Magre a la biscaïna **A1 I5 I2 I7 I8**
Guarnició: creïlles fregides
Fruita de temporada
Salmó a la planxa amb pèsols. Fruita



14

585 88 14 19

Arròs integral amb tomaca
Filet de pollastre arrebossat **A1 A2 A9 A14 I11 I6 I7 I5 I8**
Guarnició: tomàquet, blat de moro i olives
Fruita de temporada
- Vichyssoise amb ou, pernil i crostons. Fruita



15

629 77 30 22

Amanida completa amb ou i tonyina **A8 A7 I8 I7**
Gaspaxo manxec (tortes cencenyas, pollastre) **A1 A3 I5 I7 I8**
Fruita de temporada
- Amanida de tomata, burrata i advocat

16

580 52 27 28

Guisat de patates amb verdures de temporada **A3 I6**
Wok de titot amb noddles **I5 I7 I8**
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural **A9 I11 I7**
- Truita francesa i bròquil bullit. Fruita

17

795 77 36 38

Llenties amb xoriço **A9 A1 I5 I2 I7 I6 I8 I11 I9**
Truita de tofu **A7 A14 I6 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Postre casolà **A9 A1 A7 I7**
- Lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

20

519 45 18 30

Crema de verdures de primavera
Calamars en salsa de tomaca **A3 A8 A11 A4 I7 I8**
Guarnició: Mongetes verdes saltejades **I6 I10**
Fruita de temporada
- Hamburguesa vegetal. Fruita

21

596 53 30 27

Consomé amb fideus integrals **A1 A10 A14 I6 I7 I5 I2 I8**
Cua de pollastre al forn amb poma **I5 I8 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica
- Salmó amb carabasseta. Fruita

22

598 61 29 23

Guisat de fesols amb verdures **A3 I10 I6**
Truita de tonyina **A7 A8 I8 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
- Ales de pollastre amb moniato. Fruita

23

718 47 32 46

Sopa castellana **A1 A14 A7 I2 I5 I7 I8 I6**
Llom amb salsa amb lleonesa **I2 I5 I8 I7**
Guarnició: creïlles forneres (al forn)
Fruita de temporada
- Peix amb verdures al "papillot". Fruita

24

876 126 31 26

Arròs a la cubana amb ou dur **A7 I7**
Panini casolà de barbacoa de soja texturitzada gratinat **A1 A13 A14 I2 A9 I6 I11 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita

27

657 80 30 25

Llenties amb verdures ECO **A3 A1 I6 I9**
Regirat del xef **A7 I7**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada
- Tires de pollastre amb samfaina. Fruita

28

624 73 23 26

Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxqueta) **I6 I10**
Aladroc enfarinats casolans **A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8**
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica
- Quiche de verdures. Fruita

29

581 78 18 22

Amanida completa cigrons **A3 I6**
Gaspaxo manxec (tortes cencenyas, pollastre) **A1 A3 I5 I7 I8**
Fruita de temporada
- Truita de carxofes amb torrada. Fruita

30

693 86 19 29

Arròs al forn (1º) **A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11**
Truita francesa **A7 I7**
Guarnició: pèsols saltats **I6**
Fruita de temporada
- Sandvitx de formatge, salmó i poma



La recomanació del 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

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia