



Menú basal - marzo



02	656 63 34 30
Lentejas de la abuela	A1 18 12 15 17 16 19
Tortilla de atún	A7 A8 18 17
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	

03	770 90 36 28
Macarrones integrales a la napolitana	A1 A7 A10 A14 16
Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil)	A1 A8 18 17
Guarnición: guisantes salteados	16
Fruta de temporada	
- Ragut de ternera. Fruta	

04	808 109 27 28
Arros brut mallorquí (magro, champiñones y calabaza)	15 17 18 12
Coca de sobrasada, queso y miel	A1 A3 A6 A9 A10 A14 17 111 12 15 16 18
Guarnición: ensalada payesa (tomate, aceitunas y atún)	A8 17 18
Flan de vainilla	A9 111 17
- Huevos al plato con guisantes. Fruta	

05	727 82 28 31
Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde)	16 110
Pollo al curry con cous cous	A1 A10 A14 18 17 15 16
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada ecológica	
- Alcachofas y lubina al horno. Fruta	

06	676 70 34 28
Potaje de garbanzos con verduras	A3 16
Abadejo al horno	A8 17 18
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Hamburguesa vegetal. Fruta	

09	722 76 30 33
Lentejas a la jardinera	A1 A3 19 16
Pincho de tortilla de patatas con all i oli	A7 17
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	

10	857 63 39 44
Espaguetis integrales boloñesa	A9 A1 A7 A10 A14 18 17 111 12 15 16
Bacalao en salsa suave de pimiento	A9 A8 111 17 18
Guarnición: habas salteadas	16
Yogur natural	A9 111 17
- Coliflor especiada con atún. Fruta	

11	629 77 30 22
Ensalada completa con huevo y atún	A8 A7 18 17
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo)	A1 A3 15 17 18
Fruta de temporada	
- Tostada de huevo con aguacate. Fruta	

12	613 66 31 22
Alubias blancas guisadas con verduras	A3 110 16
Cabeza de lomo rustida al horno en salsa	17 18 15 12
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Musaka de berenjena. Fruta	

13	765 97 20 32
Arroz del senyoret	A3 A4 A8 A11 18 17
Hamburguesa de coliflor y queso	A1 A7 A9 A12 17 111
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Ragut de magro con cherry. Fruta	

16	749 78 29 35
Paella valenciana	18 15 17 16 110
Entremeses variados	A9 A14 A3 17 16 12 111 15 18
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Calamares enharinados con champiñones	

17	740 91 38 26
Lentejas con verduras ECO	A3 A1 16 19
Boquerones enharinados caseros	A1 A8 A10 A14 18 17 16
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Rotti de pavo en salsa de arándanos	



23	497 48 15 26
Crema bretona (alubias blancas y puerros)	A9 16 17 111 110
Lomo adobado con cebollita pochada	12 15 17 18
Guarnición: mazorca de maíz	
Fruta de temporada	
- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta	

24	503 43 22 27
Marmitako de rape	A3 A8 A11 A4 18 17
Tortilla de calabacín	A7 17
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Merluza con patatas y espárragos. Fruta	

25	569 77 17 21
Ensalada especial completa	
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo)	A1 A3 15 17 18
Fruta de temporada	
- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	

26	660 81 24 27
Arroz a la hortelana	
Merluza en salsa de tomate y cebolla	A8 17 18
Guarnición: ensalada de temporada	
Yogur artesano valenciano	A9 111 17
- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta	

27	783 87 30 35
Garbanzos con calabaza	16
Tortilla francesa con "pan tumaca integral"	A1 A7 17
Guarnición: ensalada de temporada	
Yogur artesano valenciano	A9 111 17
- Ensalada de quinoa. Fruta	

30	586 71 22 23
Olleta alicantina (alubias, lentejas, arroz y hortalizas)	A1 110 19 16
Revuelto de bacon	A7 17 111 12 18 15
Guarnición: maíz salteado	
Fruta de temporada	
- Wok de verduras con soja text. Fruta	

31	772 79 33 35
Espaguetis integrales al baffo (tomate, nata, jamón york)	A9 A14 A1 A7 110 17 18 12 15 111 16
Salmón a la naranja	A8 17 18
Guarnición: ensalada de temporada	
Fruta de temporada	
- Pavo con col al pimentón. 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

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovolactovegetariano 17 - No apto vegano

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



02 656 63 34 30 Llenties de l'àvia A1 18 12 15 17 16 19 Trita de tonyina A7 A8 18 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	03 770 90 36 28 Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14 16 Lluç en salsa verda (oli d'oliva, farina, all i julivert) A1 A8 18 17 Guarnició: pèsols saltats 16 Fruita de temporada - Ragut de vedella. Fruita	04 808 109 27 28 Arròs brut mallorquí (magre, xampinyons i carabassa) 15 17 18 12 Coca de sobrassada, formatge i mel A1 A3 A6 A9 A10 A14 17 11 12 15 16 18 Guarnició: amanida pagesa (tomàquet, olives i tonyina) A8 17 18 Flam de vainilla A9 11 17 - Ous al plat amb pèsols. Fruita	05 727 82 28 31 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) 16 110 Pollastre al curri amb cous A1 A10 A14 18 17 15 16 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Carxofes i llobarro al forn. Fruita	06 676 70 34 28 Potatge de cigrons amb verdures A3 16 Bacallà al forn A8 17 18 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Hamburguesa vegetal. Fruita
09 722 76 30 33 Llenties a la jardineria A1 A3 19 16 Pintxo de truita de creïlles amb all i oli A7 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	10 857 63 39 44 Espaguetis integrals a la bolonyesa A9 A1 A7 A10 A14 18 17 11 12 15 16 Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 11 17 18 Guarnició: faves saltejades 16 Iogurt natural A9 11 17 - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	11 629 77 30 22 Amanida completa amb ou i tonyina A8 A7 18 17 Gaspaxo manxec (tortes cencenyas, pollastre) A1 A3 15 17 18 Fruita de temporada - Torrada d'ou amb avocat. Fruita	12 613 66 31 22 Guisat de fesols amb verdures A3 110 16 Cap de llom al forn en salsa 17 18 15 12 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Musaka de albergínia. Fruita	13 765 97 20 32 Arròs del senyoret A3 A4 A8 A11 18 17 Hamburguesa de colfior i formatge A1 A7 A9 A12 17 111 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Magre amb cherry. Fruita
16 749 78 29 35 Paella valenciana 18 15 17 16 110 Entremesos variats A9 A14 A3 17 16 12 111 15 18 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Calamars enfarinats amb xampinyons	17 740 91 38 26 Llenties amb verdures ECO A3 A1 16 19 Aladros enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 18 17 16 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Rotti de gall dindi amb salsa de nabius	FESTIVO FESTIU Grupo CAPS Cuidadores		
23 497 48 15 26 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 16 17 111 110 Llom adobat amb ceba potxada 12 15 17 18 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita	24 503 43 22 27 Marmitako de rap A3 A8 A11 A4 18 17 Trita de carabasseta A7 17 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	25 569 77 17 21 Amanida especial completa Gaspaxo manxec (tortes cencenyas, pollastre) A1 A3 15 17 18 Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	26 660 81 24 27 Arròs a l'hortelana Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 17 18 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 11 17 - Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita	27 783 87 30 35 Cigrons amb carabassa 16 Trita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 17 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 11 17 - Amanida de quinoa. Fruita
30 586 71 22 23 Olleta alicantina (mongetes, llenties, arròs i hortalisses) A1 110 19 16 Regirat de bacon A7 17 11 12 18 15 Guarnició: dacs saltejada Fruita de temporada - Wok de verdures amb soja text. Fruita	31 772 79 33 35 Espaguetis integrals al baf (tomaca, nata, pernil dolç) A9 A14 A1 A7 A10 17 18 12 15 11 16 Salmó a la taronja A8 17 18 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Pavo amb col al pebre roig. Fruita			

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-lusc A5 - Cacaue A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crústaci A12 - Sèsam A13 - Fruits de closca A14 - Soja

110 - Alubias 111 - APLV 15 - Carne 12 - Cerdo 16 - Legumbres 19 - Lentejas 18 - No apto ovolactovegetariano 17 - No apto vegano

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