

<p><b>01</b> 627 66 24 28</p> <p>Macarrones integrales con pesto de calabacín A1 A7 A10 A14 A9 I6 I11 I7</p> <p>Tortilla de atún A7 A8 I8 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Mini pizzas de berenjenas. Fruta</p>	<p><b>02</b> 656 83 28 21</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6</p> <p>Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 I11 I6 I7 I5 I8</p> <p>Guarnición: patatas panaderas (al horno)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>	<p><b>03</b> 807 106 32 26</p> <p>Arroz a la hortelana</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) A14 A12 A1 A13 I6</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Smoothie casero de fresas A9 I11 I7</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p><b>04</b> 620 56 31 30</p> <p>Vichysoise con picatostes integrales A9 A1 I11 I7</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de melocotón I5 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Migas de coliflor con huevo. Fruta</p>	<p><b>05</b> 717 55 36 39</p> <p>Gratén de patata, calabacín y zanahoria A9 I11 I7</p> <p>Salmón en salsa mery A8 I8 I7</p> <p>Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6</p> <p>Fruta ECO</p> <p>- Sopa de fideos y pollo asado. Fruta</p>
<p><b>08</b> 833 87 39 37</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I6 I9</p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno con mazorca de maíz I5 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>09</b> 732 68 24 39</p> <p>Arroz "empedrao" (arroz con alubias blancas) I6 I10</p> <p>Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) A7 I7</p> <p>Guarnición: tomate pelado y aceitunas negras</p> <p>Leche fresquita con canela y limón A9 I11 I7</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p><b>10</b> 581 78 18 22</p> <p>Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8</p> <p>Ensalada completa con legumbres A3</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p><b>11</b> 776 60 29 49</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Merluza con salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8</p> <p>Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Bacalao al horno con ensalada. Fruta</p>	<p><b>12</b> 534 50 16 29</p> <p>Ensalada de patata estilo griego (patata, aceitunas negras, tomate, pepino, salsa de yogur) A9 I11 I7</p> <p>Revuelto del chef A7 I7</p> <p>Guarnición: guisantes salteados I6</p> <p>Fruta ECO</p> <p>- Salmón con verduras. Fruta</p>
<p><b>15</b> 662 74 26 26</p> <p>Hervido de la región I10 I6</p> <p>Dados de pavo al curry suave A9 I11 I7 I5 I8</p> <p>Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 I6</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	<p><b>16</b> 645 82 27 22</p> <p>Arroz integral con tomate</p> <p>Boquerones enharinados caseros A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8</p> <p>Guarnición: ensalada con edamames A14 I6</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>	<p><b>17</b> 663 88 17 25</p> <p>Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 I8 I7 I6</p> <p>Hummus de alubias y pimiento asado con nachos A3 I6 I10</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Lomo con parrillada de verduras. Fruta</p>	<p><b>18</b> 697 89 31 25</p> <p>Lentejas con verduras ECO A3 A1 I9 I6</p> <p>Tortilla del chef A7 I7</p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta ECO</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p><b>19</b> 643 60 32 31</p> <p>Ensalada de patata, tomate, atún y olivas A8 I7 I8</p> <p>Bocadillo de longanizas con pisto A1 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I11 I8</p> <p>Yogur natural con fruta A9 I11 I7</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>

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



<p><b>01</b> 627 66 24 28</p> <p>Macarrons integrals amb pesto de carabasseta A1 A7 A10 A14 A9 I6 I11 I7</p> <p>Truita de tonyina A7 A8 I8 I7</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Mini pizzas d'albergínies. Fruita</p>	<p><b>02</b> 656 83 28 21</p> <p>Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6</p> <p>Filet de pollastre arrebossat A1 A2 A9 A14 I11 I6 I7 I5 I8</p> <p>Guarnició: creïlles forneres (al forn)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruita</p>	<p><b>03</b> 807 106 32 26</p> <p>Arròs a l'hortelana</p> <p>Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A14 A12 A1 A13 I6</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Smoothie casolà de maduixes A9 I11 I7</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p><b>04</b> 620 56 31 30</p> <p>Vichyssoise amb crostons integrals A9 A1 I11 I7</p> <p>Cuixetes de pollastre amb salsa de bresquilla I5 I7 I8</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Molles de coliflor amb ous. Fruita</p>	<p><b>05</b> 717 55 36 39</p> <p>Gratèn de creïlles amb carabasseta i carlota A9 I11 I7</p> <p>Salmó amb salsa mery A8 I8 I7</p> <p>Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6</p> <p>Fruita ECO</p> <p>- Sopa de fideus i pollastre rostit. Fruita</p>
<p><b>08</b> 833 87 39 27</p> <p>Llenties a la jardinera A1 A3 I6 I9</p> <p>Aletes de pollastre adobades al forn amb panotxa de dacsa I5 I7 I8</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p><b>09</b> 732 68 24 39</p> <p>Arròs "empedrat" (arròs amb fesols blancs) I6 I10</p> <p>Zarangollo (remenat de carabasseta i ceba) A7 I7</p> <p>Guarnició: tomata i olives negres</p> <p>Llet amb canyella i llima A9 I11 I7</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	<p><b>10</b> 581 78 18 22</p> <p>Gaspatxo manxec (tortes cencenyas, pollastre) A1 A3 I5 I7 I8</p> <p>Amanida completa amb llegums A3</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</p>	<p><b>11</b> 776 60 29 49</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Lluç amb salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8</p> <p>Guarnició: creïlles a la lionesa (amb ceba)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Bacallà al forn amb amanida. Fruita</p>	<p><b>12</b> 534 50 16 29</p> <p>Amanida de creïlla estil grec (creïlla, olives negres, tomata, cogombre, salsa de iogurt) A9 I11 I7</p> <p>Regirat del xef A7 I7</p> <p>Guarnició: pèsols saltats I6</p> <p>Fruita ECO</p> <p>- Salmó amb verdures. Fruita</p>
<p><b>15</b> 662 74 26 26</p> <p>Bullit de la regió I10 I6</p> <p>Daus de gall dindi al curri suau A9 I11 I7 I5 I8</p> <p>Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	<p><b>16</b> 645 82 27 22</p> <p>Arròs integral amb tomaca</p> <p>Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I7 I8</p> <p>Guarnició: amanida amb edamames A14 I6</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Truita d'espínacs i formatge. Fruita</p>	<p><b>17</b> 663 88 17 25</p> <p>Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 I8 I7 I6</p> <p>Hummus de fesols i pimentó rostit amb nachos A3 I6 I10</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>- Llom amb graellada de verdures. Fruita</p>	<p><b>18</b> 697 89 31 25</p> <p>Llenties amb verdures ECO A3 A1 I9 I6</p> <p>Truita del xef A7 I7</p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita ECO</p> <p>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</p>	<p><b>19</b> 643 60 32 31</p> <p>Ensalada de creïlles, tomata, tonyina i olives A8 I7 I8</p> <p>Entrepà de llonganisses amb samfaina A1 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I11 I8</p> <p>Iogurt natural amb fruita A9 I11 I7</p> <p>- Daus de tofu amb verdures. Fruita</p>

A1 - Gluten A2 - Tramús A3 - Diòxid de sofre i sulfits A4 - Mol·lusc 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

