

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - septiembre

14 703 60 29 37 Hervido valenciano ECO I6 Alitas de pollo al horno I8 I5 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 745 86 34 28 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 enharinados caseros A11 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 583 67 22 25 Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8 Ensalada completa con legumbres A3 Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Musaka de berenjena. Fruta	17 698 49 35 38 Sopa de arroz integral I5 I7 I8 Bacalao gratinado con all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 673 73 28 27 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 748 71 37 35 Lentejas de la abuela A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Revuelto del chef A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 668 57 17 41 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO A3 A9 A14 Longanizas de cerdo frescas a la lionesa (al horno con cebolla) I5 I2 I6 I7 I11 I8 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 674 64 27 34 Espaguetis integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	24 750 78 45 25 Alubias pintas con verduras I6 I10 Pechugas de pavo a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnición: ñoquis de patata A1 A10 A14 I6 Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 624 86 12 25 Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Ensalada completa con legumbres A3 Fruta de temporada - Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
28 560 58 22 26 Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Calamares en salsa de tomate A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 612 89 13 21 Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13 Ensalada completa con legumbres A3 Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 629 77 30 22 Ensalada completa con huevo y atún A8 A7 I8 I7 Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8 Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - setembre

14 703 60 29 37 Bollit valencià ECO I6 Aletes de pollastre al forn I8 I5 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita	15 745 86 34 28 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Aladroc enfarinats casolans A1 A8 A10 A14 A4 A11 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	16 583 67 22 25 Gaspatxo manxec (tortes cecenyas, pollastre) A1 A3 I5 I7 I8 Amanida completa amb llegums A3 Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Musaka d'albergínia. Fruita	17 698 49 35 38 Sopa d'arròs integral I5 I7 I8 Bacallà gratinat amb all i oli A7 A8 A3 A4 A11 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	18 673 73 28 27 Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: samfaina cassolana Fruita de temporada - Carxofes i llobarro al forn. Fruita
21 748 71 37 35 Llentilles de l'àvia A1 A3 A9 A14 I8 I2 I5 I7 I9 I6 I11 Regirat del xef A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	22 668 57 17 41 Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO Llonganisses de porc fresques a la lionesa (al forn amb ceba) A3 A9 A14 I5 I2 I6 I7 I11 I8 Guarnició: moniato rostí Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	23 674 64 27 34 Espaguetis integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6 Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	24 750 78 45 25 Fesols pintes amb verdures I6 I10 Pits de titot a la crema A9 I5 I7 I8 I11 Guarnició: nyoquis de creïlla A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	25 624 86 12 25 Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7 Amanida completa amb llegums A3 Fruita de temporada - Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita
28 560 58 22 26 Guisat de creïlles amb verdures A3 I6 Calamars en salsa de tomaca A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: panotxa de dacsa Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	29 612 89 13 21 Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I11 I6 I13 Amanida completa amb llegums A3 Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	30 629 77 30 22 Amanida completa amb ou i tonyina A8 A7 I8 I7 Gaspatxo manxec (tortes cecenyas, pollastre) A1 A3 I5 I7 I8 Fruita de temporada - Bledes amb ou i nous. Fruita		

La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos 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