

Menú basal - enero

CEIP JOSÉ GARCÍA PLANELLS



Grupo CAPS

Grupo CAPS



<p>13 715 78 27 32</p> <p>Ensalada con espárragos Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 I6 Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p>14 701 73 29 32</p> <p>Ensalada con aceitunas Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada A8 I7 I8 Fruta</p> <p>- Pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p>15 667 62 28 32</p> <p>Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6 Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6 Tortilla francesa con milhojas de tomate y queso fresco A7 A9 I11 I7 Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>16 638 67 27 28</p> <p>Ensalada con queso A9 I7 I11 Sopa juliana con estrellitas A6 A1 A7 A10 A14 I6 Pollo asado a la miel con patatas I5 I7 I8 Fruta</p> <p>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p>17 834 93 26 39</p> <p>Ensalada con granada Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7 Salmón con manzana laminada A8 I7 I8 Fruta</p> <p>- Ragut de magro con cherry. Fruta</p>
<p>20 761 87 23 34</p> <p>Ensalada con maíz Lasaña casera boloñesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7 Tortilla de berenjena A7 I7 Fruta</p> <p>- Patatas rellenas gratinadas. Fruta</p>	<p>21 673 63 30 33</p> <p>Ensalada gourmet con naranja Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1 Chuletas de pavo con patatas I7 Fruta</p> <p>- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta</p>	<p>22 678 69 27 32</p> <p>Ensalada con aceitunas Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Gallineta con salsa italiana A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>	<p>23 972 84 35 56</p> <p>Baba Ganoush con nachos A9 I11 Koshari A1 A7 A10 A14 I6 I9 Fateh de pollo (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7 Natillas A9 I11 I7</p> <p>- Pescado con chips de verduras. Fruta</p>	<p>24 575 47 24 31</p> <p>Ensalada con queso A9 I7 I11 Patatas a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11 Tortilla de atún A7 A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p>27 669 77 27 28</p> <p>Ensalada con manzana Arroz con sepietas y coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8 Revuelto de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5 Fruta</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p>28 596 42 38 30</p> <p>Ensalada con zanahoria Sopa de fideos con garbanzos A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6 Merluza en salsa mery con champiñones A8 I8 I7 Fruta</p> <p>- Tortilla de alcachofas con tosta. Fruta</p>	<p>29 726 64 24 41</p> <p>Ensalada con nueces A5 A13 Crema de calabaza con picatostes caseros A1 Lomo con mazorca de maíz Fruta</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p>30 912 113 38 31</p> <p>Ensalada con atún A8 I8 I7 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Bizcocho de la paz A9 A7 A1 I11 I6 I7</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>31 858 98 40 32</p> <p>Ensalada gourmet con naranja Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6 Longanizas con chips de boniato A3 A9 I11 I2 I5 I7 I8 Fruta</p> <p>- Alas de pollo con boniato. Fruta</p>

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 dos veces por 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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia





<p>07 693 95 21 25</p> <p>Amanida amb pipes A1 A5 A13 A14 I6 I11</p> <p>Caracoles a la napolitana amb formatge A9 A1 A7 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Filet de bacallà arrebossat A1 A4 A7 A8 A9 A11 I11 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita</p>	<p>08 730 73 29 32</p> <p>Amanida amb poma "Fabada" A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</p> <p>Truita de creïlla amb samfaina A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Menestra amb ajitos i llomello. Fruita</p>	<p>09 642 66 33 29</p> <p>Amanida amb tonyina A8 I8 I7</p> <p>Crema de verdures d'hibern</p> <p>Daus de polit amb salsa de curri amb noddles (fideos d'arròs) A9 I11 I7 I5 I8</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</p>	<p>10 736 112 17 23</p> <p>Amanida amb carbassa</p> <p>Paella de tardor amb verdures i xampinyons</p> <p>Torrada de tomata natural i verat A1 A8</p> <p>Fruita</p> <p>- Salmó a la planxa amb pésols. Fruita</p>	
<p>13 715 78 27 32</p> <p>Amanida amb espàrrecs</p> <p>Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6</p> <p>Mandonguilles vegetals en salsa A3 A14 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p>14 701 73 29 32</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de carbassa gratinats A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba potxada A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p>15 667 62 28 32</p> <p>Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç A1 A3 I6</p> <p>Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 I5 I7 I8 I11 I6</p> <p>Truita francesa amb milfulls de tomaca i formatge fresc A7 A9 I11 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p>16 638 67 27 28</p> <p>Amanida amb formatge A9 I7 I11</p> <p>Sopa juliana amb estrelletes A6 A1 A7 A10 A14 I6</p> <p>Pollastre rostit a la mel amb creïlles I5 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p>17 834 93 26 39</p> <p>Amanida amb granada</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur A7 I7</p> <p>Salmó amb poma laminada A8 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Magre amb cherry. Fruita</p>
<p>20 761 87 23 34</p> <p>Amanida amb dacsa</p> <p>Lasanya cassolana bolonyesa A1 A9 A3 A14 A10 A7 I8 I5 I2 I11 I6 I7</p> <p>Truita d'albergina A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Creïlles farcides gratinades. Fruita</p>	<p>21 673 63 30 33</p> <p>Amanida "gorumet" amb taronja</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans A1</p> <p>Xulles de titot amb creïlles I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita i alberginia amb burrata. Fruita</p>	<p>22 678 69 27 32</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures A3 I6</p> <p>Gallineta amb salsa italiana A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita</p>	<p>23 972 84 35 56</p> <p>Baba Ganoush amb natxos A9 I11</p> <p>Koshari A1 A7 A10 A14 I6 I9</p> <p>Fateh de pollastre (en salsa) A9 I5 I11 I8 I7</p> <p>Natilla A9 I11 I7</p> <p>- Peix al forn amb xips de verdures. Fruita</p>	<p>24 575 47 24 31</p> <p>Amanida amb formatge A9 I7 I11</p> <p>Creïlles a la riojana A3 A9 I7 I8 I5 I2 I11</p> <p>Truita de tonyina A7 A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p>27 669 77 27 28</p> <p>Amanida amb poma</p> <p>Arròs amb sepietes i coliflor A4 A3 A8 A11 I7 I8</p> <p>Regirat de bacon A7 A9 A14 I7 I11 I2 I6 I8 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	<p>28 596 42 38 30</p> <p>Amanida amb carlota</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6</p> <p>Lluç en salsa mery amb xampinyons A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita de carxofes amb torrada. Fruita</p>	<p>29 726 64 24 41</p> <p>Amanida amb anous A5 A13</p> <p>Crema de carabassa amb crostons casolans A1</p> <p>Llom amb panolla de dacsa</p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</p>	<p>30 912 113 38 31</p> <p>Amanida amb tonyina A8 I8 I7</p> <p>Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6</p> <p>Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Coca de la pau A9 A7 A1 I11 I6 I7</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>31 858 98 40 32</p> <p>Amanida "gorumet" amb taronja</p> <p>Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6</p> <p>Llonganisses amb xips de moniato A3 A9 I11 I2 I5 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Ales de pollastre amb moniato. Fruita</p>

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 dues vegades per setmana.

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia