

Menú basal - febrero



Grupo CAPS

CEIP JOSÉ GARCÍA PLANELLS



| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>03 697 91 28 24</p> <p>Ensalada con calabaza</p> <p>Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Bacalao encebollado con zanahoria baby A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p> | <p>04 658 59 24 37</p> <p>Ensalada con manzana</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno con patatas I8 I7 I5</p> <p>Fruta</p> <p>- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p> | <p>05 667 73 25 29</p> <p>Ensalada con pipas A1 A5 A13 A14 I6 I11</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras A3 I6</p> <p>Tortilla de berenjena y queso A9 A7 I7 I11</p> <p>Fruta</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p> | <p>06 814 97 36 31</p> <p>Ensalada con naranja</p> <p>Paella valenciana con alcachofas I5 I7 I8 I6 I10</p> <p>Boquerones enharinados caseros con mayonesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7</p> <p>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Sopa de brócoli, entremeses y fruta</p> | <p>07 752 95 30 25</p> <p>Ensalada con espárragos</p> <p>Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</p> <p>Pizza de york y queso A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta</p> |
| <p>10 623 48 23 37</p> <p>Ensalada con queso fresco A9 I7</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p> | <p>11 734 93 35 26</p> <p>Ensalada con pera</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9</p> <p>Merluza en salsa verde con chips de boniato A8 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pollo al ajillo con menestra. Fruta</p> | <p>12 793 88 19 39</p> <p>Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 I11 I7</p> <p>Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</p> <p>Tortilla francesa con ensalada A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Salmón con calabacín. Fruta</p> | <p>13 648 66 25 29</p> <p>Ensalada con aceitunas</p> <p>Crema de alubias con puerro y boniato I10 I6</p> <p>Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Quiche de verduras. Fruta</p> | <p>14 742 77 29 32</p> <p>Ensalada con maíz</p> <p>Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Gallo San Pedro con pisto A8 I7 I8</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p> |
| <p>17 688 61 23 39</p> <p>Ensalada con nueces A5 A13</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria ECO</p> <p>Lomo en salsa jardinera con patatas asadas I2 I5 I8 I6 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p> | <p>18 720 100 32 21</p> <p>Ensalada con manzana</p> <p>Garbanzos con calabaza I6</p> <p>Panini casero de atún y queso A1 A8 A9 I11 I7 I8</p> <p>Fruta</p> <p>- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta</p> | <p>19 726 78 44 27</p> <p>Ensalada con zanahoria</p> <p>Gazpacho manchego (tortas cenefias, pollo) A1 A3 I5 I7 I8</p> <p>Bacalao en salsa mery con judías verdes A8 I8 I7 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p> | <p>20 870 111 47 27</p> <p>Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I7</p> <p>Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 I9 I6</p> <p>Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I8 I7 I5</p> <p>Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7</p> <p>- Tosta de hummus y mazorca de maíz</p> | <p>21 637 80 22 25</p> <p>Ensalada con fresa</p> <p>Fideos a la cazuela de pescado (meloso) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6</p> <p>Revuelto del chef A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p> |
| <p>24 779 108 27 25</p> <p>Ensalada con queso A9 I7 I11</p> <p>Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Cuadraditos de merluza rebozados A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Revuelto de puerro con patatas. Fruta</p> | <p>25 640 47 32 35</p> <p>Ensalada con naranja</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6</p> <p>Pavo en salsa I5 I8 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p> | <p>26 682 57 33 36</p> <p>Ensalada con atún A8 I7</p> <p>Crema de verduras de invierno con picatostes caseros A1</p> <p>Hamburguesa 100% pollo con queso y habas salteadas A9 I5 I7 I11 I8 I6</p> <p>Fruta</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p> | <p>27 708 69 31 31</p> <p>Ensalada con pera</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 I7 I8</p> <p>Yogur A9 I7 I11</p> <p>- Lomo con parrillada de verduras. Fruta</p> | <p>28 623 68 29 25</p> <p>Ensalada con pipas A1 A5 A13 A14 I6 I11</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6</p> <p>Tortilla de calabacín A7 I7</p> <p>Fruta</p> <p>- Bacalao gratinado con ensalada. 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 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

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

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>03 697 91 28 24</p> <p>Amanida amb carbassa</p> <p>Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6</p> <p>Bacallà amb salsa de ceba amb carlota "baby" A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p> | <p>04 658 59 24 37</p> <p>Amanida amb poma</p> <p>Purè de verdures</p> <p>Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles I8 I7 I5</p> <p>Fruita</p> <p>- Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p> | <p>05 667 73 25 29</p> <p>Amanida amb pipes A1 A5 A13 A14 I6 I11</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures A3 I6</p> <p>Truita d'albergina i formatge A9 A7 I7 I11</p> <p>Fruita</p> <p>- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p> | <p>06 814 97 36 31</p> <p>Amanida amb taronja</p> <p>Paella valenciana amb carxofes I5 I7 I8 I6 I10</p> <p>Aljadros enfarinats casolans amb maionesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7</p> <p>Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>-Sopa de bròcoli, entremesos i fruita</p> | <p>07 752 95 30 25</p> <p>Amanida amb espàrrecs</p> <p>"Fabada" A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10</p> <p>Pizza de york i formatge A1 A9 A14 A10 I8 I5 I7 I2 I11 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Llom de porc amb xips de moniato. Fruita</p> |
| <p>10 623 48 23 37</p> <p>Amanida amb formatge fresc A9 I7</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada i picada A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6</p> <p>Llonganisses amb salsa de tomata A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita d'espinacs i formatge. Fruita</p> | <p>11 734 93 35 26</p> <p>Amanida amb pera</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures A3 A1 I6 I9</p> <p>Lluç amb salsa verda amb xips de moniato A8 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Pollastre a l'all amb minestra. Fruita</p> | <p>12 793 88 19 39</p> <p>Tempura de verdures A1 A4 A8 A9 A11 I11 I7</p> <p>Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6</p> <p>Truita francesa amb amanida A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Salmó amb carabasseta. Fruita</p> | <p>13 648 66 25 29</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Crema de fesols amb porro i boniato I10 I6</p> <p>Titot en salsa amb cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Quiche de verdures. Fruita</p> | <p>14 742 77 29 32</p> <p>Amanida amb dacsa</p> <p>Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11</p> <p>Gall Sant Pere amb sanfaina A8 I7 I8</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Daus de tofu amb verdures. Fruita</p> |
| <p>17 688 61 23 39</p> <p>Amanida amb anous A5 A13</p> <p>Crema de carabasseta i carlota ECO</p> <p>Llom amb salsa jardineria amb creïlles al forn I2 I5 I8 I6 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p> | <p>18 720 100 32 21</p> <p>Amanida amb poma</p> <p>Cigrons amb carabassa I6</p> <p>Panini casolà de tonyina i formatge A1 A8 A9 I11 I7 I8</p> <p>Fruita</p> <p>- Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita</p> | <p>19 726 78 44 27</p> <p>Amanida amb carlota</p> <p>Gaspatxo manxec A1 A3 I5 I7 I8</p> <p>Bacallà en salsa mery amb bajoquetes A8 I8 I7 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p> | <p>20 870 111 47 27</p> <p>Amanida índia (mesclum, panses, taronja i formatge) A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6 I7</p> <p>Dhal de llentilles (guisat a base de llentilles amb verdures) A1 A3 I9 I6</p> <p>Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 I11 I8 I7 I5</p> <p>Coca Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7</p> <p>- Torrada d'hummus, verdures i panotxa de blat de moro</p> | <p>21 637 80 22 25</p> <p>Amanida amb maduixa</p> <p>Fideus a la cassola de peix (melós) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6</p> <p>Regirat del xef A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Verdures i salmó al papillot. Fruita</p> |
| <p>24 779 108 27 25</p> <p>Amanida amb formatge A9 I7 I11</p> <p>Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</p> <p>Quadratets de lluç arrebossats A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Remenat de porro amb creïlles. Fruita</p> | <p>25 640 47 32 35</p> <p>Amanida amb taronja</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A3 A1 A7 A10 A14 I7 I5 I8 I6</p> <p>Titot en salsa I5 I8 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p> | <p>26 682 57 33 36</p> <p>Amanida amb tonyina A8 I7</p> <p>Crema de verdures d'hibern amb crostons cassolans A1</p> <p>Hamburguesa 100% pollastre amb formatge i faves saltejadades A9 I5 I7 I11 I8 I6</p> <p>Fruita</p> <p>- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p> | <p>27 708 69 31 31</p> <p>Amanida amb pera</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6</p> <p>Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A4 A8 I7 I8</p> <p>Iogurt A9 I7 I11</p> <p>- Filet de llom amb graella de verdures. Fruita</p> | <p>28 623 68 29 25</p> <p>Amanida amb pipes A1 A5 A13 A14 I6 I11</p> <p>Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6</p> <p>Truita de carabasseta A7 I7</p> <p>Fruita</p> <p>- Bacallà gratinat amb amanida. 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 2 vegades a la 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