



09

766 96 30 28

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones a la napolitana con queso A1 A7 A9 I7 I11

Solomillo de pollo empanado A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8

Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

10

591 61 28 23

Ensalada de verduras de temporada

Alubias con verduras A3 I6 I10

Tortilla francesa con rollito de pavo A7 I7 I6 I8 I5

Fruta

- Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta

11

522 32 29 30

Ensalada de verduras de temporada

Crema de verduras de temporada

Jamonicos de pollo al horno con champiñones y patatas

Yogur A9 I7 I11

- Salmón a la plancha con verduras. Fruta

12

620 77 23 24

Ensalada con fruta

Arroz al horno con garbanzos y pasas A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6

Merluza al horno con zanahoria A8 I7 I8

Fruta

- Huevos al plato con tomate y guisantes. Fruta

15

812 97 26 34

Ensalada de verduras de temporada

Espaguetis con salsa cremosa de champiñones A9 A1 A7 I7 I11

Cuadraditos de merluza rebozados con coliflor crunchy A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7

Fruta

- Salteado de guisantes con bacon. Fruta

16

653 72 31 27

Ensalada con fruta

Lentejas ecológicas con verduras A1 A3 I9 I6

Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I7 I6

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis de patata. Fruta

17

685 68 34 30

Ensalada de verduras de temporada

Vichyssoise con picatostes caseros A9 A1 I7 I11

Pechuga de pollo a la crema con mazorca de maíz A9 I11 I7 I8 I5

Fruta

- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta

18

702 72 35 28

Ensalada de verduras de temporada

Arroz milanese con taquitos de magro I8 I2 I5 I6 I7

Bacalao encebollado con dados de berenjena A8 I8 I7

Yogur A9 I7 I11

- Hamburguesa vegetal con aguacate. Fruta

19

715 80 26 31

Ensalada de verduras de temporada

Potaje de garbanzos con verduras I6

Tortilla de patatas con "hummusmole" A7 I7 I6

Fruta

- Ragut de ternera. Fruta

22

631 68 29 28

Ensalada de verduras de temporada

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11

Huevo relleno (yemas, tomate frito y atún) A7 A8 I8 I7

Fruta

- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta

23

901 72 42 47

Lechuga, maíz y zanahoria

Olleta A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11

Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I8 I7 I6 I11

Bizcocho de rosas A9 A1 A7 I7 I11

- Ensalada de quinoa. Fruta

24

615 46 20 39

Ensalada con fruta

Crema de calabacín ecológico

Longanizas con pisto A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8

Fruta

- Acelgas con huevo cocido y nueces. Fruta

25

705 70 40 26

Ensalada de verduras de temporada

Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6

Gallo San Pedro al limón con judías verdes A8 I7 I8 I10 I6

Fruta

- Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta

26

630 62 37 25

Ensalada con fruta

Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6

Wok de pavo con salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7

Fruta

- Huevos rotos con salmón y champiñones. Fruta

29

603 59 28 27

Ensalada de verduras de temporada

Crema bretona (alubias blancas y puerros) A3 A9 I6 I10 I7 I11

Rape a la cazuela A8 I8 I7

Fruta

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

30

736 78 33 32

Ensalada de verduras de temporada

Pasta tricolor con queso, maíz, tomate y aceitunas A1 A7 A9 I11 I7

Magro en salsa con patatas I5 I8 I7 I2

Fruta

- Brócoli y coliflor especiados con atún. Fruta



La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. Se ofrecerá pan integral una vez 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



09 766 96 30 28

Amanida de verdures de temporada

Macarrons a la napolitana amb formatge A1 A7 A9 I7 I11

Filet de pollastre arrebossat A1 A2 A9 A14 I6 I5 I7 I11 I8

Fruita

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 591 61 28 23

Amanida de verdures de temporada

Fesols amb verdures A3 I6 I10

Truita francesa amb rotllet de titot A7 I7 I6 I8 I5

Fruita

- Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita

11 522 32 29 30

Amanida de verdures de temporada

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb xampinyons i creïlles A9 I7 I11

Iogurt

- Salmó a la planxa amb verdures. Fruita

12 620 77 23 24

Amanida amb fruita

Arròs al forn amb cigrons i panses A3 A5 A9 A13 A14 I11 I6

Lluç al forn amb carlota estofada A8 I7 I8

Fruita

- Ous al plat amb tomaca i pèsols. Fruita

15 812 97 26 34

Amanida de verdures de temporada

Espaguetis amb salsa cremosa de xampinyons A9 A1 A7 I7 I11

Quadratets de lluç arrebossats amb coliflor crunchy A1 A8 A10 A14 I6 I8 I7

Fruita

- Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita

16 653 72 31 27

Amanida amb fruita

Llenties ecològiques amb verdures A1 A3 I9 I6

Ous a la flamenca amb torrades integrals A1 A7 I7 I6

Fruita

- Llom en salsa amb nyoquis de creïlla. Fruita

17 685 68 34 30

Amanida de verdures de temporada

Vichyssoise amb crostons cassolans A9 A1 I7 I11

Pit de pollastre a la crema amb panotxa de dacsa A9 I11 I7 I8 I5

Fruita

- Aladrocis arrebossats amb tomaca amanida. Fruita

18 702 72 35 28

Amanida de verdures de temporada

Arròs milanesa amb daus de magre I8 I2 I5 I6 I7

Bacallà ceba amb daus d'albergínia A8 I8 I7

Iogurt A9 I7 I11

- Hamburguesa vegetal amb advocat. Fruita

19 715 80 26 31

Amanida de verdures de temporada

Potatge de cigrons amb verdures I6

Truita de creïlles amb "hummusmole" A7 I7 I6

Fruita

- Ragut de vedella. Fruita

22 631 68 29 28

Amanida de verdures de temporada

Fideuà A4 A3 A11 A1 A7 A8 A9 A13 A14 I8 I7 I6 I11

Ou farcit (rovells, tomaca fregida i tonyina) A7 A8 I8 I7

Fruita

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

23 901 72 42 47

Encisam, dacsa i carlota

Olleta alcayana A3 A9 A13 A14 I8 I7 I2 I5 I6 I10 I11

Seitons arrebossats A1 A4 A7 A8 A9 A11 A10 A14 I8 I7 I6 I11

Coca en llauna de roses A9 A1 A7 I7 I11

- Amanida de quinoa. Fruita

24 615 46 20 39

Amanida amb fruita

Crema de carabasseta ecològica

Llonganisses amb samfaina A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8

Fruita

- Bledes amb ou cuit i nous. Fruita

25 705 70 40 26

Amanida de verdures de temporada

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A7 A14 A12 A13 A10 I6

Gallo San Pedro al llimó amb bajoqueta A8 I7 I8 I10 I6

Fruita

- Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita

26 630 62 37 25

Amanida amb fruita

Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6

Wok de titot amb salsa de soja A14 A1 I6 I5 I8 I7

Fruita

- Ous trencats amb salmó i champinyons. Fruita

29 603 59 28 27

Amanida de verdures de temporada

Crema bretona (fesols blancs i porros) A3 A9 I6 I10 I7 I11

Rap a la cassola A8 I8 I7

Fruita

- Truita i albergínia amb burrata. Fruita

30 736 78 33 32

Amanida de verdures de temporada

Pasta tricolor amb formatge, blat de moro, tomàquet i olives A1 A7 A9 I11 I7

Magre en salsa amb creïlles I5 I8 I7 I2

Fruita

- Brocoli i coliflor especiats amb tonyina. Fruita



La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. S'oferirà pa integral un cop per setmana.

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