



**04** 790 82 35 28

Ensalada con fruta

Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9

Boquerones enharinados con salsa tártara casera A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I8 I7

Fruta

- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta

**05** 521 54 25 23

Ensalada con aceitunas

Sopa de pescado con fideos A3 A11 A4 A1 A7 A8 A9 A10 A13 A14 I8 I7 I6

Lomo adobado con cebollita pochada y queso A9 I11 I8 I7 I2 I5

Fruta

- Ensalada de quinoa. Fruta

**06** 821 93 31 33

Hummus con tiras de pan con aceite y pimentón A1 A3 I6

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

Tortilla francesa con ensalada A7 I7

Fruta

- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

**07** 618 58 35 26

Ensalada con fruta

Crema de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10

Salmón en salsa verde con guisantes A8 I8 I7 I6

Fruta

- Wok de verduras con soja text. Fruta

**08** 753 82 23 38

Ensalada de verduras de temporada

Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7

Longanizas A3 A9 I5 I2 I7 I8

Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Alas de pollo con boniato. Fruta



**14** 714 76 25 34

Montadito integral de tomate A1

Ensalada completa con huevo A7 I7

Macarrones boloñesa A1 A7 A9 A3 A14 I11 I8 I5 I7 I6 I2

Fruta

- Pescado con verduras al papillote. Fruta

**15** 730 73 29 32

Ensalada con fruta

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

Tortilla de patatas con pisto casero A7 I7

Fruta

- Crema y panini de jamón y queso. Fruta

**18** 754 81 30 33

Ensalada de verduras de temporada

Lentejas de la abuela A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9

Cuadrados de merluza rebozados con chips de boniato A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6

Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

**19** 616 72 19 28

Ensalada con fruta

Puré de verduras de temporada

Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 I11 I7

Fruta

- Abadejo al horno con espárragos. Fruta

**20** 631 48 26 34

Coleslaw A7 I7

Mac and cheese (macarrones con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14

Chicken burger con aros de cebolla A1 A4 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I6 I5 I11

Milkshake Americano (batido de chocolate) A9 I11 I7

- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

**21** 669 56 37 32

Ensalada de verduras de temporada

Sopa de ave A1 A7 I8 I5 I7

Pechuga de pollo empanada A1 A2 A3 A9 A14 I5 I7 I8 I6

Fruta

- Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta

**22** 697 89 29 24

Ensalada con fruta

Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6

Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 I8 I7

Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

**25** 712 81 19 35

Ensalada de verduras de temporada

Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A9 A11 A13 A14 A10 I8 I7 I11 I6

Nuggets de brócoli A1 A7 A9 I7 I11

Fruta

- Longanizas con pisto casero. Fruta

**26** 590 56 26 29

Ensalada con fruta

Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1

Pollo al ajillo con champiñones A3 I8 I5 I7

Fruta

- Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta

**27** 773 74 39 33

Ensalada de verduras de temporada

Alubias pintas con verduras I6 I10

Ventresca de merluza con all i oli de tomate con cama de patatas A8 A7 I8 I7

Fruta

- Puré con tosta de jamón serrano. Fruta

**28** 836 85 21 40

Ensalada con fruta

Arroz caldoso con pollo I8 I5 I7

Calamares a la romana A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I7 I8

Yogur A9 I7 I11

- Salmón con calabacín. Fruta

**29** 659 71 26 29

Ensalada de verduras de temporada

Garbanzos con calabaza I6

Tortilla de calabacín A7 I7

Fruta

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

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 cáscara 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><b>04</b> 790 82 35 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Llentilles ecològiques amb verdures <b>A3 A1 I6 I9</b></p> <p>Seitons enfarinats amb salsa tàrtara casolana <b>A1 A3 A4 A7 A8 A10 A14 A2 I6 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>-Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p><b>05</b> 521 54 25 23</p> <p>Amanida amb olives</p> <p>Sopa de peix amb fideus <b>A3 A11 A4 A1 A7 A8 A9 A10 A13 A14 I8 I7 I6</b></p> <p>Llom adobat amb ceba potxada i formatge <b>A9 I11 I8 I7 I2 I5</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>	<p><b>06</b> 821 93 31 33</p> <p>Hummus amb tires de pa amb oli i pimentó dolç <b>A1 A3 I6</b></p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal <b>A1 A14 A7 A10 A12 A13 I6</b></p> <p>Truita francesa amb amanida <b>A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	<p><b>07</b> 618 58 35 26</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de llegums i verdures <b>A3 A1 I6 I9 I10</b></p> <p>Salmó amb salsa verda amb amb pèsols <b>A8 I8 I7 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</p>	<p><b>08</b> 753 82 23 38</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana amb ou dur <b>A7 I7</b></p> <p>Llonganisses <b>A3 A9 I5 I2 I7 I8</b></p> <p>Iogurt artesà valencià <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Ales de pollastre amb moniato. Fruita</p>
<p><b>18</b> 754 81 30 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Llenties de l'àvia <b>A1 A3 I8 I2 I5 I7 I6 I9</b></p> <p>Quadradets de lluç arrebossats amb xips de moniato <b>A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p><b>19</b> 616 72 19 28</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Purè de verdures de temporada</p> <p>Truita francesa amb pa torrat en tomaca i formatge <b>A1 A7 A9 I11 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita</p>	<p><b>20</b> 631 48 26 34</p> <p>Coleslaw <b>A7 I7</b></p> <p>Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) <b>A1 A9 A10 A14</b></p> <p>"Chicken burger" amb cèrcols de ceba <b>A1 A4 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I6 I5 I11</b></p> <p>Milkshake Americà (batut de xocolata) <b>A9 I11 I7</b></p> <p>-Carxofes i llobarro al forn. Fruita</p>	<p><b>21</b> 669 56 37 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Sopa d'au <b>A1 A7 I8 I5 I7</b></p> <p>Pit de pollastre empanada <b>A1 A2 A3 A9 A14 I5 I7 I8 I6</b></p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p><b>22</b> 697 89 29 24</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) <b>A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6</b></p> <p>Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) <b>A4 A8 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Llom en salsa amb nyoquis. Fruita</p>
<p><b>25</b> 712 81 19 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Fideuà <b>A4 A1 A7 A8 A3 A9 A11 A13 A14 A10 I8 I7 I11 I6</b></p> <p>Nuggets de bròquil <b>A1 A7 A9 I7 I11</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Llonganisses amb samfaina casolana. Fruita</p>	<p><b>26</b> 590 56 26 29</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans <b>A1</b></p> <p>Pollastre amb alls amb xampinyons <b>A3 I8 I5 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita</p>	<p><b>27</b> 773 74 39 33</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Fesols pintes amb verdures <b>I6 I10</b></p> <p>Lluç amb all i oli de tomaca amb llit de creïlla <b>A8 A7 I8 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Purès amb torra de pernil. Fruita</p>	<p><b>28</b> 836 85 21 40</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Arròs caldós amb pollastre <b>I8 I5 I7</b></p> <p>Calamars a la romana <b>A1 A3 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I6 I7 I8</b></p> <p>Iogurt <b>A9 I7 I11</b></p> <p>- Salmó amb carbasseta. Fruita</p>	<p><b>29</b> 659 71 26 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada</p> <p>Cigrons amb carbassa <b>I6</b></p> <p>Truita de carbasseta <b>A7 I7</b></p> <p>Fruita</p> <p>- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita</p>

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 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