

03 618 58 28 28

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
El pisto de Vanessa: pisto A3 A1 A5 A12 A13 A14 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Alas de pollo con boniato. Fruta

04 643 67 32 27

Lentejas ecológicas de la abuela A3 A1 I6 I2 I5 I7 I8 I9
Tortilla de calabacín A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica
- Brocheta de salmón con verduras. Fruta

05 625 65 28 25

Tricolor de verduras (menestra con boniato y maíz) A6
Ragout de pavo en salsa (tomate, cebolla, zanahoria, guisantes) I6 I5 I7 I8
Guarnición: cous-cous A1 A10 A14 I6
Fruta de temporada
- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta

06 746 65 35 26

Arroz integral tres delicias (huevo, verduras) con salsa de soja A7 A1 A14 I7 I6
Boquerones enharinados caseros A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7
- Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta

07 788 81 35 34

Crema de legumbres A1 A3 I6 I9
Pechuga de pollo a la crema A9 I5 I8 I7 I11
Guarnición: patatas fritas
Fruta de temporada
- Hervido valenciano con huevo poché. Fruta



13 804 73 29 40

Espaguetis integrales a la carbonara A9 A1 A7 A14 A10 I8 I5 I2 I7 I11 I6
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: judías verdes salteadas I6
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7
- Menestra con ajitos y lomo. Fruta

14 657 66 21 33

Crema de calabaza y zanahoria
Magro de cerdo guisado al San Martín I5 I2 I8 I7 I6
Guarnición: ensalada crujiente del bosque
Manzana asada con canela
- Fajitas de pollo con verduras. Fruta

17 753 83 34 31

Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6
Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A8 I7 I8
Guarnición: snack de garbanzos especiados A3 I6
Fruta de temporada
- Tiras de pollo con pisto. Fruta

18 609 83 29 17

Moje murciano (tomate, aceituna, atún, huevo cocido) A8 A7 I8 I7
Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9
Guarnición: berenjenas molonas rebozadas y salsa de yogur A1 A7 A10 A14 A9 I7 I6 I11
Fruta de temporada
- Crema de verduras con jamón y picatostes

19 601 66 19 29

Crema de verduras de temporada
Tortilla francesa con tostadita horneada de tomate y queso A1 A7 A9 I11 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Lomo con parrillada de verduras. Fruta

20 739 79 27 34

Arroz integral a la cubana con huevo duro A7 I7
Longanizas 100% pollo a la lionesa (al horno con cebolla) A3 I6 I7 I8 I5
Guarnición: ensalada de temporada
Batido casero de fruta A9 I7 I11
- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

21 895 92 30 45

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Cordon Bleu A9 A1 A14 A6 I6 I8 I7 I5 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica
- Huevos al plato con guisantes. Fruta

24 705 51 50 35

Guisado de patata, verdura y costillas A3 I8 I5 I2 I7 I6
Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A8 A1 A10 A14 I8 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7
- Berenjena rellena. Fruta

25 723 63 40 33

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8
Guarnición: ensalada ecológica
Fruta de temporada
- Alcachofas y lubina al horno. Fruta

26 645 96 12 24

Entrante de hummus de remolacha con nachos A3 I6
Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7
Guarnición: ensalada de aguacate
Fruta de temporada
- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta

27 647 76 31 21

Alubias pintas con verduras I6 I10
Huevos al nido de pan (pan de molde, tomate frito, huevo y queso) al horno A7 A9 A1 A12 A14 I11 I6 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada
- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

28 636 69 25 28

Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1
Pollo piña boom I5 I7 I8
Guarnición: cascós de patata asada
Fruta de temporada
- Boquerones rebozados con tomate aliñado

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 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

03 618 58 28 28 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 La samfaina de Vanessa: samfaina tradicional amb soja texturitzada i creïlles al forn A3 A1 A5 A12 A13 A14 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Ales de pollastre amb moniato. Fruita	04 643 67 32 27 Llentilles ecològiques de la iaia A3 A1 I6 I2 I5 I7 I8 I9 Truita de carabasseta A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	05 625 65 28 25 Tricolor de verdures (menestra amb moniato i blat de moro) A6 Ragout de polit en salsa (tomaca, ceba, carlota, pèsols) I6 I5 I7 I8 Guarnició: cous-cous A1 A10 A14 I6 Fruita de temporada - Regirat de pernil i xampinyons. Fruit	06 746 65 35 26 Arròs integral tres delícies (ou, verdures) amb salsa de soja A7 A1 A14 I7 I6 Aladroc enfarinats casolans A1 A3 A8 A11 A4 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	07 788 81 35 34 Crema de llegums A1 A3 I6 I9 Pit de pollastre a la crema A9 I5 I8 I7 I11 Guarnició: creïlles fregides Fruita de temporada - Bullit valencià amb ou poché. Fruita												
FESTIVO Grupo CAPS FESTIU					FESTIVO Grupo CAPS FESTIU					FESTIVO Grupo CAPS FESTIU					13 804 73 29 40 Espaguetis integrals carbonara A9 A1 A7 A14 A10 I8 I5 I2 I7 I11 I6 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 - Menestra amb alls i llom. Fruita	14 657 66 21 33 Crema de carabassa i safanòria Magre de porc guisat al Sant Martí I5 I2 I8 I7 I6 Guarnició: amanida cruixent del bosc Poma rostida amb canyella - "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita
17 753 83 34 31 Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A8 I7 I8 Guarnició: snack de cigrons especiats A3 I6 Fruita de temporada - Tires de pollastre amb samfaina. Fruita	18 609 83 29 17 Moje murcià (tomata, olives, tonyina, ou dur) A8 A7 I8 I7 Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9 Guarnició: albergínies molones arrebossades i salsa de iogurt A1 A7 A10 A14 A9 I7 I6 I11 Fruita de temporada - Crema de verdures amb pernil i crostons	19 601 66 19 29 Crema de verdures de temporada Truita francesa amb pa torrat en tomaca i formatge A1 A7 A9 I11 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom amb graellada de verdures. Fruita	20 739 79 27 34 Arròs integral a la cubana amb ou dur A7 I7 Llonganisses 100% pollastre a la lionesa (al forn amb ceba) A3 I6 I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Batut casola de fruita A9 I7 I11 - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	21 895 92 30 45 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 "Cordon Bleu" A9 A1 A14 A6 I6 I8 I7 I5 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Ous al plat amb pèsols. Fruita												
24 705 51 50 35 Guisat de creïlles, verdura i costelles A3 I8 I5 I2 I7 I6 Lluç en salsa verda(oli d'oliva, farina, all i julivert) A8 A1 A10 A14 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Albergínia farcida. Fruita	25 723 63 40 33 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Guarnició: amanida ecològica Fruita de temporada -Carxofes i llobarro al forn. Fruita	26 645 96 12 24 Entrant d'hummus de remolatxa amb natxos A3 I6 Arròs del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7 Guarnició: ensalada d'alvocat Fruita de temporada - Crema de porros amb cansalada cruixent. Fruita	27 647 76 31 21 Fesols pintes amb verdures I6 I10 Ous al niu de pa (pa de motle, tomaca fregida, ou i formatge) al forn A7 A9 A1 A12 A14 I11 I6 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	28 636 69 25 28 Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans A1 Pollastre pinya boom I5 I7 I8 Guarnició: cascs de creïlla rostida Fruita de temporada - Aladroc arrebossats amb tomaca												

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 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