

02 670 58 27 37

Crema de verduras de temporada
Alitas de pollo al horno con champiñones y patatas 15 17 18
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Boquerones rebozados con tomate aliñado

03 680 62 37 31

Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Merluza encebollada A8 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

04 662 73 24 26

Espaguetis integrales a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
Tortilla de berenjena y queso A7 A9 I11 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Wok de ternera con verduras thai. Fruta

05 718 97 14 29

Paella alicantina 15 I6 I7 I8 I10
Hummus de garbanzos casero A3 I6
Guarnición: bastones de boniato
Fruta de temporada

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta

06 729 70 32 32

Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10
Revuelto de pisto A7 I7
Guarnición: guisantes salteados I6
Fruta de temporada ecológica

- Bacalao con patatas y espinacas. Fruta

09 651 48 17 43

Puré de verduras de temporada
Albóndigas mixtas en salsa de tomate A3 A14 I5 I7 I8 I11 I2 I6
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta

10 783 84 39 32

Lentejas estofadas con calabaza ECO A1 I6 I9
Bocaditos de salmón crunchys caseros A8 A1 A10 A14 A7 I6 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Crema y panini de jamón y queso. Fruta

11 724 72 28 36

Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 I8 I7 I6
Judías verdes salteadas con bacon I2 I5 I7 I8 I6 I10
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur natural A9 I11 I7

- Fajitas de pollo con verduras. Fruta

12 582 59 25 26

Crema de alubias con puerro y boniato A3 I10 I6
Pollo al chilindrón (salsa casera de pimiento, tomate, cebolla) I7 I8 I5
Guarnición: cascós de patata asada
Fruta de temporada

- Merluza con pisto y cous cous. Fruta

13 675 85 18 28

Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11
Tortilla francesa A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Dados de tofu con verduras. Fruta

16 670 51 36 34

Marmitako de pescado A8 A3 I8 I7
Magro en salsa I2 I5 I8 I7
Guarnición: mazorca de maíz
Fruta de temporada

- Bacalao con crema de calabaza. Fruta

17 681 73 32 26

Alubias pintas con verduras I6 I10
Tortilla calzone A7 A9 A14 I2 I6 I8 I11 I5 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada ecológica

- Pavo asado con piña. Fruta

18 725 81 30 30

Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6
Calamares en salsa de tomate A3 A8 A11 A4 I7 I8
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruta

19 784 68 40 37

Sopa de arroz I5 I7 I8
Pastel de patata con soja texturizada A9 A1 A12 A13 A14 I11 I6 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Yogur artesano valenciano A9 I11 I7

- Hervido valenciano y salmón. Fruta.

20 586 68 21 24

Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6
Tosta integral casera horneada (tomate, huevo revuelto y queso) A1 A7 A9 I7 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Menestra con ajitos y lomo. Fruta

23 733 75 27 35

Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10
Tortilla de patatas A7 I7
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta

24 723 63 40 33

Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11
Guarnición: ensalada de temporada
Fruta de temporada

- Dorada con chips de boniato. Fruta

25 652 52 26 37

Crema de calabaza con picatostes caseros A1
Hamburguesa de pollo con queso A9 A3 I5 I7 I8 I11 I6
Guarnición: habas salteadas I6
Fruta de temporada

- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta

26 843 98 44 29

Espirales integrales boloñesa vegetal (soja texturizada) A1 A7 A14 A13 A5 A10
Rustidera de merluza (con cebolla y pimiento rojo) A8 I7 I8
Guarnición: arbolitos de coliflor caseros A1
Fruta de temporada ecológica

- Pizza de jamón york y queso casera. Fruta

27 902 48 48 57

Papas con choco A3 A4 A8 A11 I7 I8
Boquerones rebozados A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6
Guarnición: pipirrana A7 A8 I7 I8
Torrija saludable con canela A1 A7 A9 I11 I7

- Sopa de fideos y alitas de pollo. Fruta

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 lactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

02 670 58 27 37

Crema de verdres de temporada
Aletes de pollastre al forn amb xampinyons i creïlles 15 17 18
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Aladroc's arrebossats amb tomaca

03 680 62 37 31

Potatge de cigrons amb verdres A3 I6
Lluç amb ceba A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

04 662 73 24 26

Espaguetis integrals a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6
Truita d'albergina i formatge A7 A9 I11 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Wok de vedella amb verdres thai. Fruita

05 718 97 14 29

Paella alacantina 15 I6 I7 I8 I10
Hummus cassolà A3 I6
Guarnició: bastons de moniato
Fruita de temporada

- Bledes amb ou i nous. Fruita

06 729 70 32 32

Fabada asturiana A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10
Remenat de pisto A7 I7
Guarnició: pèsols saltats I6
Fruita de temporada ecològica

- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita

09 651 48 17 43

Purè de verdres de temporada
Mandonguilles mixtes en salsa de tomaca A3 A14 I5 I7 I8 I11 I2 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Sopa de verdres i truita safanòria. Fruita

10 783 84 39 32

Llentilles estofades amb carabassa ECO A1 I6 I9
Mossets de salmó cruixent casolans A8 A1 A10 A14 A7 I6 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema i panini de pernil i formatge. Fruita

11 724 72 28 36

Fideuà A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 I8 I7 I6
Fesols tendres saltats amb bacon I2 I5 I7 I8 I6 I10
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- "Fajitas" de pollastre amb verdres. Fruita

12 582 59 25 26

Crema de fesols amb porro i boniato A3 I10 I6
Pollastre al xilindró (salsa casolana de pebrot, tomaca, ceba) I7 I8 I5
Guarnició: cascs de creïlla rostida
Fruita de temporada

- Lluç amb samfaina i cuscús. Fruita

13 675 85 18 28

Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11
Truita francesa A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Daus de tofu amb verdres. Fruita

16 670 51 36 34

Marmitako de peix A8 A3 I8 I7
Magre en salsa I2 I5 I8 I7
Guarnició: panotxa de dacsa
Fruita de temporada

- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita

17 681 73 32 26

Fesols pintes amb verdres I6 I10
Truita calzone A7 A9 A14 I2 I6 I8 I11 I5 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Gall d'indi amb pinya. Fruita

18 725 81 30 30

Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6
Calamars en salsa de tomaca A3 A8 A11 A4 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Hamburguesa vegetal. Fruita

19 784 68 40 37

Sopa d'arròs I5 I7 I8
Pastís de creïlla amb soja texturitzada A9 A1 A12 A13 A14 I11 I6 I7
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt artesà valencià A9 I11 I7

- Bullit valencià i salmó. Fruita.

20 586 68 21 24

Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6
Torrada integral casolana fornada (tomaca, ou regirat, formatge) A1 A7 A9 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Menestra amb alls i llom. Fruita

23 733 75 27 35

Arròs amb fesols i naps I2 I5 I6 I7 I8 I10
Truita de creïlles A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pollastre amb poma i verdres. Fruita

24 723 63 40 33

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Daurada amb xips de moniato. Fruita

25 652 52 26 37

Crema de carabassa amb crostons casolans A1
Hamburguesa de pollastre amb formatge A9 A3 I5 I7 I8 I11 I6
Guarnició: faves saltejades I6
Fruita de temporada

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

26 843 98 44 29

Espirals integrals bolonyesa vegetal (soja texturitzada) A1 A7 A14 A13 A5 A10
Rustidera de lluç (amb ceba i pimentó roig) A8 I7 I8
Guarnició: arbrets de coliflor A1
Fruita de temporada ecològica

- Pizza de pernil dolç i formatge casolana. Fruita

27 902 48 48 57

'Papas con choco' A3 A4 A8 A11 I7 I8
Seitons arrebossats A1 A4 A7 A8 A9 A10 A11 A14 I8 I7 I11 I6
Guarnició: pipirrana A7 A8 I7 I8
'Torrija' saludable amb canyella A1 A7 A9 I11 I7

- Sopa de fideus i ales de pollastre. Fruita

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 - Cerdó I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovo-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sèquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia