

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <p><b>01</b>  627  66  24  28</p> <p>Macarrones integrales con pesto de calabacín <b>A1 A7 A10 A14 A9 I6 I11 I7</b></p> <p>Tortilla de atún <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>- Mini pizzas de berenjenas. Fruta</b></p>                   | <p><b>02</b>  844  69  39  44</p> <p>Ensalada de alubias blancas (lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas) <b>I6 I10</b></p> <p>Escalope de lomo cinta empanado casero <b>A14 A1 A7 A10 I2 I6 I5 I8 I7</b></p> <p>Guarnición: patatas panaderas (al horno)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>- Hamburguesa vegetal. Fruta</b></p> | <p><b>03</b>  807  106  32  26</p> <p>Arroz a la hortelana</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada) <b>A14 A12 A1 A13 I6</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Smoothie casero de fresas <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</b></p> | <p><b>04</b>  620  56  31  30</p> <p>Vichysoise con picatostes integrales <b>A9 A1 I11 I7</b></p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de melocotón <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>- Migas de coliflor con huevo. Fruta</b></p>                                | <p><b>05</b>  717  55  36  39</p> <p>Gratén de patata, calabacín y zanahoria <b>A9 I11 I7</b></p> <p>Salmón en salsa mery <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Guarnición: snack de garbanzos especiados <b>A3 I6</b></p> <p>Fruta ECO</p> <p><b>- Sopa de fideos y pollo asado. Fruta</b></p>  |
| <p><b>08</b>  776  60  29  49</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Merluza con salsa suave de pimiento <b>A9 A8 I11 I7 I8</b></p> <p>Guarnición: patatas a la lionesa (con cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>- Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</b></p>                           | <p><b>09</b>  732  68  24  39</p> <p>Arroz "empedrao" (arroz con alubias blancas) <b>I6 I10</b></p> <p>Zarangollo (revuelto de calabacín y cebolla) <b>A7 I7</b></p> <p>Guarnición: tomate pelado y aceitunas negras</p> <p>Leche fresquita con canela y limón <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Pavo asado con piña. Fruta</b></p>       | <p><b>10</b>  833  87  39  37</p> <p>Lentejas a la jardinera <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Alitas de pollo adobadas al horno con mazorca de maíz <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>- Wok de verduras con soja text. Fruta</b></p>           | <p><b>11</b>  787  108  31  23</p> <p>Espirales integrales con tomate <b>A1 A7 A10 A14 I6</b></p> <p>Pizza casera de soja gratinada y salsa barbacoa <b>A1 A13 A14 A12 A9 A10 I7 I6 I11</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>- Bacalao al horno con ensalada. Fruta</b></p> | <p><b>12</b>  616  59  19  32</p> <p>Ensalada de patata estilo griego (patata, aceitunas negras, tomate, pepino, salsa de yogur) <b>A9 I11 I7</b></p> <p>Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" <b>A1 A7 I6 I7</b></p> <p>Guarnición: guisantes salteados <b>I6</b></p> <p>Fruta ECO</p> <p><b>- Salmón con verduras. Fruta</b></p> |
| <p><b>15</b>  584  57  26  24</p> <p>Crema bretona (alubias blancas y puerros) <b>A9 I7 I11 I10 I6</b></p> <p>Dados de pavo al curry suave <b>A9 I11 I7 I5 I8</b></p> <p>Guarnición: cous-cous <b>A1 A10 A14 I6</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</b></p> | <p><b>16</b>  510  64  24  17</p> <p>Arroz integral con tomate</p> <p>Merluza al horno <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada con edamames <b>A14 I6</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</b></p>   | <p><b>17</b>  663  88  17  25</p> <p>Fideuà <b>A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 I8 I7 I6</b></p> <p>Hummus de alubias y pimiento asado con nachos <b>A3 I6 I10</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>- Lomo con parrillada de verduras. Fruta</b></p>         | <p><b>18</b>  697  89  31  25</p> <p>Lentejas con verduras ECO <b>A3 A1 I9 I6</b></p> <p>Tortilla del chef <b>A7 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta ECO</p> <p><b>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</b></p>  | <p><b>19</b>  540  64  25  20</p> <p>Patatas crujientes con aguacate</p> <p>Bocadillo de longanizas con pisto <b>A1 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I11 I8</b></p> <p>Yogur natural con fruta <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Dados de tofu con verduras. Fruta</b></p>  |

A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Moluscos 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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia



|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p><b>01</b> 627 66 24 28</p> <p>Macarrons integrals amb pesto de carabasseta <b>A1 A7 A10 A14 A9 I6 I11 I7</b></p> <p>Truita de tonyina <b>A7 A8 I8 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Mini pizzas d'albergínies. Fruita</b></p>                            | <p><b>02</b> 844 69 39 44</p> <p>Amanida de fesols blancs <b>I6 I10</b></p> <p>Escalopa de llonganissa empanat casolà <b>A14 A1 A7 A10 I2 I6 I5 I8 I7</b></p> <p>Guarnició: creïlles forneres (al forn)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Hamburguesa vegetal. Fruita</b></p>                    | <p><b>03</b> 807 106 32 26</p> <p>Arròs a l'hortelana</p> <p>Fajites amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) <b>A14 A12 A1 A13 I6</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Smoothie casolà de maduixes <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</b></p> | <p><b>04</b> 620 56 31 30</p> <p>Vichyssoise amb crostons integrals <b>A9 A1 I11 I7</b></p> <p>Cuixetes de pollastre amb salsa de bresquilla <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Molles de coliflor amb ous. Fruita</b></p>                            | <p><b>05</b> 717 55 36 39</p> <p>Gratén de creïlles amb carabasseta i carlota <b>A9 I11 I7</b></p> <p>Salmó amb salsa mery <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Guarnició: snack de cigrons especiats <b>A3 I6</b></p> <p>Fruita ECO</p> <p><b>- Sopa de fideus i pollastre rostit. Fruita</b></p>                                       |
| <p><b>08</b> 776 60 29 49</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Lluç amb salsa suau de pimentó <b>A9 A8 I11 I7 I8</b></p> <p>Guarnició: creïlles a la lionsa (amb ceba)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Crema de carlota i truita. Fruita</b></p>  | <p><b>09</b> 732 68 24 39</p> <p>Arròs "empedrat" (arròs amb fesols blancs) <b>I6 I10</b></p> <p>Zarangollo (remenat de carabasseta i ceba) <b>A7 I7</b></p> <p>Guarnició: tomata i olives negres</p> <p>Llet amb canyella i llima <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</b></p> | <p><b>10</b> 833 87 39 37</p> <p>Llenties a la jardineria <b>A1 A3 I6 I9</b></p> <p>Aletes de pollastre adobades al forn amb panotxa de dacsa <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Wok de verdures amb soja text. Fruita</b></p>      | <p><b>11</b> 787 108 31 23</p> <p>Espirals integrals amb tomaca <b>A1 A7 A10 A14 I6</b></p> <p>Pizza casolana de soja gratinada i salsa barbaço <b>A1 A13 A14 A12 A9 A10 I7 I6 I11</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Bacallà al forn amb amanida. Fruita</b></p> | <p><b>12</b> 616 59 19 32</p> <p>Amanida de creïlla estil grec (creïlla, olives negres, tomata, cogombre, salsa de iogurt) <b>A9 I11 I7</b></p> <p>Ous a la flamenca amb torrades integrals <b>A1 A7 I6 I7</b></p> <p>Guarnició: pèsols saltats <b>I6</b></p> <p>Fruita ECO</p> <p><b>- Salmó amb verdures. Fruita</b></p> |
| <p><b>15</b> 584 57 26 24</p> <p>Crema bretona (fesols blancs i porros) <b>A9 I7 I11 I10 I6</b></p> <p>Daus de gall dindi al curri suau <b>A9 I11 I7 I5 I8</b></p> <p>Guarnició: cous-cous <b>A1 A10 A14 I6</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</b></p> | <p><b>16</b> 510 64 24 17</p> <p>Arròs integral amb tomaca</p> <p>Lluç al forn <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida amb edamames <b>A14 I6</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Truita d'espínacs i formatge. Fruita</b></p>   | <p><b>17</b> 663 88 17 25</p> <p>Fideuà <b>A4 A1 A7 A8 A3 A11 A14 A10 I8 I7 I6</b></p> <p>Hummus de fesols i pimentó rostit amb nachos <b>A3 I6 I10</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Llonganissa amb graellada de verdures. Fruita</b></p>    | <p><b>18</b> 697 89 31 25</p> <p>Llenties amb verdures ECO <b>A3 A1 I9 I6</b></p> <p>Truita del xef <b>A7 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita ECO</p> <p><b>- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita</b></p>  | <p><b>19</b> 540 64 25 20</p> <p>Creïlles cruixents amb alvocat</p> <p>Entrepà de llonganissa amb samfaina <b>A1 A3 A9 A14 I2 I5 I6 I7 I11 I8</b></p> <p>Iogurt natural amb fruita <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Daus de tofu amb verdures. Fruita</b></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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

