



<p>04 671 88 17 27</p> <p>Arroz a la hortelana Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>05 784 68 45 35</p> <p>Sopa de cocido madrileño con fideos con garbanzos A3 A1 A7 A10 A14 I5 I8 I6 I2 I7 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>	<p>06 610 105 20 12</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria ECO Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Fajitas de pollo con verduras. Fruta</p>	<p>07 748 71 47 27</p> <p>Alubias pintas con verduras I6 I10 Merluza en salsa verde (AOVE, harina, ajo y perejil) A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnición: guisantes salteados I6 Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p>08 863 100 35 34</p> <p>Mac and cheese (macarrones integrales) A1 A9 A10 A14 A7 I6 I11 I7 Ragout de ternera en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnición: patata dado Fruta ECO</p> <p>- Bacalao con crema de calabaza. Fruta</p>
<p>11 593 48 28 32</p> <p>Crema de calabacín y puerro Magro en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnición: boniato asado Fruta de temporada</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>	<p>12 628 66 31 26</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla de atún A7 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta</p>	<p>13 672 104 18 17</p> <p>Macarrones integrales con pisto de verduras A1 A7 A10 A14 I6 I7 Crispy nuggets caseros de garbanzos con salsa de yogur A1 A3 A5 A9 A13 A14 I11 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>	<p>14 770 89 25 35</p> <p>Arroz al curry (arroz salteado con una piza de curry, pasas y daditos de manzana) A3 A5 A9 A13 A14 I6 I11 I7 Salmón al horno con hierbas y limón A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de alubias A3 I6 I10 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta</p>	<p>15 646 57 27 33</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6 Contramuslo de pollo al chimichurri I5 I7 I8 Guarnición: patatas fritas Fruta ECO</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>
<p>18 836 104 39 26</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco y aguacate) A9 I11 I7 Canelones caseros de soja texturizada A9 A1 A14 A13 A10 A12 I6 I11 I7 Guarnición: berenjenas molonas rebozadas A1 A7 A10 A14 I6 I7 Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p>19 686 53 25 41</p> <p>Crema de verduras de temporada Lomo de cerdo con salsa de nata, cebolla y champiñón A3 A9 I8 I5 I7 I2 I11 Guarnición: patatas duquesa Fruta de temporada</p> <p>- Huevos rotos con salmón. Fruta</p>	<p>20 703 61 41 30</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Chuletas de pavo I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>	<p>21 596 55 30 28</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 I8 I7 Guarnición: ensalada con edamames A14 I6 Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragout de ternera. Fruta</p>	<p>22 664 60 27 33</p> <p>Sopa de arroz integral I5 I7 I8 Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO</p> <p>- Bacalao al horno con ensalada. Fruta</p>
<p>25 783 87 36 33</p> <p>Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9 Revuelto de patata y bacon A7 A3 I2 I5 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	<p>26 754 88 31 29</p> <p>Espaguetis integrales a la napolitana con queso A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Boquerones A1 A8 A10 A14 A4 A11 I7 I8 I6 Guarnición: habas salteadas I6 I10 Fruta de temporada</p> <p>- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta</p>	<p>27 585 56 39 23</p> <p>Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Pollo asado I5 I7 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>	<p>28 699 70 27 34</p> <p>Estofado de garbanzos con chorizo A3 I2 I5 I8 I7 I6 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta ECO</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos. Fruta</p>	<p>29 703 89 17 29</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Hummus de aguacate con nachos A3 I6 Guarnición: ensalada de temporada Nube de fresas casero A9 I7 I11</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>

La recomendación de la 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. Betlem Heras CV01276
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



<p>04 671 88 17 27</p> <p>Arròs a l'hortelana Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>	<p>05 784 68 45 35</p> <p>Sopa de fideus amb cigrons A3 A1 A7 A10 A14 I5 I8 I6 I2 I7 Putxero A3 A9 A14 I2 I6 I7 I5 I8 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruita</p>	<p>06 610 105 20 12</p> <p>Crema de carabassa i safanòria ECO Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita</p>	<p>07 748 71 47 27</p> <p>Fesols pintes amb verdures I6 I10 Lluç en salsa A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6 Guarnició: pèsols saltats I6 Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>	<p>08 863 100 35 34</p> <p>Mac and cheese A1 A9 A10 A14 (macarrons integrals) A7 I6 I11 I7 Ragout de vedella en salsa I5 I11 I7 I8 I6 Guarnició: creïlla a daus Fruita ECO</p> <p>- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita</p>
<p>11 593 48 28 32</p> <p>Crema de carabasseta i porro Magre en salsa I2 I5 I8 I7 Guarnició: moniato rostit Fruita de temporada</p> <p>- Verdures i salmó al papillot. Fruita</p>	<p>12 628 66 31 26</p> <p>Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6 Truita de tonyina A7 A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Pollastre amb poma i verdures. Fruita</p>	<p>13 672 104 18 17</p> <p>Macarrons integrals amb A1 A7 A10 A14 samfaina I6 I7 Crispy nuggets casolans de A1 A3 A5 A9 cigrons amb salsa de A13 A14 I11 I7 I6 Iogurt Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita</p>	<p>14 770 89 25 35</p> <p>Arròs al curri (arròs saltat A3 A5 A9 A13 amb curri, passes i poma) A14 I6 I11 I7 Salmó al forn amb herbes i llima A8 I7 I8 Guarnició: ensalada de fesols A3 I6 I10 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>- Regirat de pernil i xampinyons. Fruita</p>	<p>15 646 57 27 33</p> <p>Potatge de cigrons amb espinacs A3 I6 Contraçuixa de pollastre al ximixurri I5 I7 I8 Guarnició: creïlles fregides Fruita ECO</p> <p>- Carxofes i llobarro al forn. Fruita</p>
<p>18 836 104 39 26</p> <p>Amanida completa (encisam, tomaca, A9 carlota, dacsca, formatge fresc i I11 alvocat) I7 Canelons casolans de A9 A1 A14 A13 soja texturitzada A10 A12 I6 I11 I7 Guarnició: albergínies A1 A7 A10 molones arrebossades A14 I6 I7 Fruita de temporada</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p>19 686 53 25 41</p> <p>Crema de verdures de temporada Llom de porc amb salsa de A3 A9 I8 I5 nata, ceba i xampinyó I7 I2 I11 Guarnició: creïlles duquessa Fruita de temporada</p> <p>- Ous trencats amb salmó. Fruita</p>	<p>20 703 61 41 30</p> <p>Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6 Xulles de titot I8 I5 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Calamars enfarinats amb xampinyons</p>	<p>21 596 55 30 28</p> <p>Guisat de patates amb verdures de A3 temporada I6 Lluç enfarinat A1 A8 A10 A14 I8 cassolà I7 Guarnició: amanida amb edamames A14 I6 Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragut de vedella. Fruita</p>	<p>22 664 60 27 33</p> <p>Sopa d'arròs integral I5 I7 I8 Truita de carabasseta A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO</p> <p>- Bacallà al forn amb amanida. Fruita</p>
<p>25 783 87 36 33</p> <p>Llenties amb verdures ECO A3 A1 I6 I9 Regirat d'ou amb creïlla i A7 A3 I2 I5 I8 bacon I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	<p>26 754 88 31 29</p> <p>Espaguets integrals a la A1 A7 A9 A10 napolitana amb formatge A14 I11 I7 I6 Aladroc enfarinats A1 A8 A10 A14 A4 casolans A11 I7 I8 I6 Guarnició: faves saltejades I6 I10 Fruita de temporada</p> <p>- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita</p>	<p>27 585 56 39 23</p> <p>Crema de ceba, carlota ECO i creïlla Pollastre rostit I5 I7 I8 Guarnició: panotxa de dacsca Fruita de temporada</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>	<p>28 699 70 27 34</p> <p>Estofat de cigrons amb A3 I2 I5 I8 I7 xoriç I6 Truita francesa A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita ECO</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita</p>	<p>29 703 89 17 29</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Hummus d' alvocat amb natxos A3 I6 Guarnició: amanida de temporada Núvol de maduixes casolà A9 I7 I11</p> <p>- Truita d'espinacs i formatge. Fruita</p>

La recomanació del 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 - 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, València

