



# Menú Apto para APLV - octubre



<p><b>01</b> 645 77 24 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lentejas con calabaza y arroz A1 I6 I9 Tortilla francesa A7 I7 Fruta - Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta</p>	<p><b>02</b> 521 52 20 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Bacalao con pisto A8 I7 I8 Fruta - Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p><b>03</b> 534 64 24 17</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Alubias blancas estofadas A3 I6 Rollito de pavo Fruta - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>04</b> 581 78 19 20</p> <p>Ensalada especial completa Arroz caldoso con pollo y verduras I8 I5 I7 Yogur de soja A1 A13 A14 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	
<p><b>07</b> 565 44 19 34</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6 Tortilla francesa A7 Fruta - Albóndigas de pollo en salsa</p>	<p><b>08</b> 545 43 26 29</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras y legumbres A3 A1 I6 I9 I10 Pollo en salsa I8 I5 I7 Fruta - Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>		<p><b>10</b> 585 59 35 22</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave A1 A7 Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6 Fruta - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta</p>	<p><b>11</b> 613 85 18 22</p> <p>Ensalada completa con huevo A7 I7 Arroz de pescado A8 Fruta - Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta</p>
<p><b>14</b> 593 63 26 25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Macarrones con boloñesa vegetal (soja text) A14 A1 A7 A12 A13 Rollito de pavo I8 I5 I6 I7 Fruta - Pavo con guisantes salteados</p>	<p><b>15</b> 542 51 25 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Contramuslo de pollo con salsa I8 I5 I7 Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p><b>16</b> 587 70 29 21</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla francesa A7 I7 Fruta - Crema y panini de jamón con queso. Fruta</p>	<p><b>17</b> 567 52 36 23</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave con estrellitas A1 A7 I8 I5 I7 Bacalao con patatas a lo pobre (ajo, perejil) A8 Fruta - Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p><b>18</b> 603 68 20 25</p> <p>Ensalada completa con huevo A7 I7 Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Yogur de soja A1 A13 A14 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>
<p><b>21</b> 757 92 21 32</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lazos vegetales A1 A7 Tortilla de patatas A7 I7 Fruta - Cascos de Patatas rellenas de carne picada de pollo (sin queso)</p>	<p><b>22</b> 608 44 28 34</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos con garbanzos A3 A1 A7 I7 I5 I8 I6 Merluza en salsa de tomate con judías verdes A4 A8 A11 I7 I6 I8 Fruta - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>23</b> 542 50 19 30</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín y zanahoria ECO Hamburguesa 100% pollo Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>24</b> 674 72 37 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Pollo al horno con manzana I5 I7 I8 Fruta - Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p><b>25</b> 452 31 25 22</p> <p>Ensalada especial completa Marmitako de pescado A8 A3 I8 I7 Yogur de soja A1 A13 A14 - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p><b>28</b> 543 48 24 28</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Hervido valenciano I6 Pollo en salsa I8 I5 I7 Fruta - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta</p>	<p><b>29</b> 623 67 25 27</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla francesa A7 I7 Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p><b>30</b> 687 85 26 26</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Macarrones ECO con tomate y brócoli A1 Bacalao encebollado A8 I8 I7 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p><b>31</b> 673 49 40 35</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de arroz con remolacha A6 I8 I7 I5 Longanizas 100% pollo A3 I5 I7 I6 I8 Fruta - Pizza casera sin lácteos</p>	

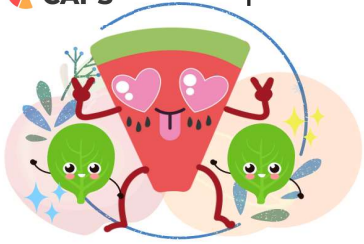
La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú diario va acompañado de una ración de pan, ofreciéndose pan integral mínimo dos veces por semana.

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 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



Menú Apto para APLV - octubre



<p><b>01</b> 645 77 24 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada Llenties amb carabassa i arròs <b>A1 I6 I9</b> Truita francesa <b>A7 I7</b> Fruita - Pernil amb carabasseta a la planxa i tosta. Fruita</p>	<p><b>02</b> 521 52 20 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada Crema de ceba i carlota ECO i creïlla Bacallà amb samfaina <b>A8 I7 I8</b> Fruita - Ales de pollastre amb bastons de moniato. Fruita</p>	<p><b>03</b> 534 64 24 17</p> <p>Amanida de verdures de temporada Fesols blancs estofats <b>A3 I6</b> <b>Rollet de gall dindi</b> Fruita - Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p><b>04</b> 581 78 19 20</p> <p>Amanida especial completa Arròs caldós amb pollastre i verdures <b>I8 I5 I7</b> <b>Iogurt de soja</b> <b>A1 A13 A14</b> - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	
<p><b>07</b> 565 44 19 34</p> <p>Amanida de verdures de temporada Guisat de creïlles amb verdures de temporada <b>A3 I6</b> <b>Truita francesa</b> <b>A7</b> Fruita - Mandonguilles de pollastre en salsa</p>	<p><b>08</b> 545 43 26 29</p> <p>Amanida de verdures de temporada Crema de llegums i verdures <b>A3 A1 I6 I9 I10</b> Pollastre amb salsa <b>I8 I5 I7</b> Fruita - Abadejo al forn amb espàrrecs verds. Fruita</p>		<p><b>10</b> 585 59 35 22</p> <p>Amanida de verdures de temporada <b>Sopa d'au</b> <b>A1 A7</b> Lluç enfarinat cassolà <b>A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6</b> Fruita - Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p><b>11</b> 613 85 18 22</p> <p>Amanida completa amb ou <b>A7 I7</b> Arròs de peix <b>A8</b> Fruita - Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita</p>
<p><b>14</b> 593 63 26 25</p> <p>Amanida de verdures de temporada <b>Macarrons amb bolonuesa vegetal (soja texturitzada)</b> <b>A14 A1 A7 A12 A13</b> Rollet de gall dindi <b>I8 I5 I6 I7</b> Fruita - Gall dindi amb pèsols saltats</p>	<p><b>15</b> 542 51 25 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada Crema de verdures de temporada Entrecuix de pollastre amb salsa <b>I8 I5 I7</b> Fruita - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita</p>	<p><b>16</b> 587 70 29 21</p> <p>Amanida de verdures de temporada Llenties amb verdures <b>A1 A3 I6 I9</b> Truita francesa <b>A7 I7</b> Fruita - Crema i panini de pernil amb formatge. Fruita</p>	<p><b>17</b> 567 52 36 23</p> <p>Amanida de verdures de temporada Sopa d'au amb estrelletes <b>A1 A7 I8 I5 I7</b> Bacallà amb creïlles "a lo pobre" (all i julivert) <b>A8</b> Fruita - Gall d'indi amb pinya. Fruita</p>	<p><b>18</b> 603 68 20 25</p> <p>Amanida completa amb ou <b>A7 I7</b> Paella valenciana <b>I8 I5 I7 I6 I10</b> <b>Iogurt de soja</b> <b>A1 A13 A14</b> - Crema de carlota i truita. Fruita</p>
<p><b>21</b> 757 92 21 32</p> <p>Amanida de verdures de temporada Llaços vegetals <b>A1 A7</b> Truita de creïlles <b>A7 I7</b> Fruita - Creïlles farcides de carn picada de pollastre (sense formatge)</p>	<p><b>22</b> 608 44 28 34</p> <p>Amanida de verdures de temporada Sopa de fideus amb cigrons <b>A3 A1 A7 I7 I5 I8 I6</b> Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes <b>A4 A8 A11 I7 I6 I8</b> Fruita - Xulles de pavo amb col al pebre roig. Fruita</p>	<p><b>23</b> 542 50 19 30</p> <p>Amanida de verdures de temporada Crema de carbasseta i carlota ECO <b>Hamburguesa 100% pollastre</b> Fruita - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p><b>24</b> 674 72 37 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada Llenties a la jardinera <b>A1 A3 I9 I6</b> Pollastre al forn amb poma <b>I5 I7 I8</b> Fruita - Crema de verdures amb pernil i crostons</p>	<p><b>25</b> 452 31 25 22</p> <p>Amanida especial completa Marmitako de peix <b>A8 A3 I8 I7</b> <b>Iogurt de soja</b> <b>A1 A13 A14</b> - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p><b>28</b> 543 48 24 28</p> <p>Amanida de verdures de temporada Bullit valencià <b>I6</b> Pollastre amb salsa <b>I8 I5 I7</b> Fruita - Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita</p>	<p><b>29</b> 623 67 25 27</p> <p>Amanida de verdures de temporada Potatge de cigrons amb verdures <b>A3 I6</b> Truita francesa <b>A7 I7</b> Fruita - Magre amb tomaques cherry. Fruita</p>	<p><b>30</b> 687 85 26 26</p> <p>Amanida de verdures de temporada <b>Macarrons ECO amb tomaca i bròcol</b> <b>A1</b> Bacallà amb salsa de ceba <b>A8 I8 I7</b> Fruita - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p><b>31</b> 673 49 40 35</p> <p>Amanida de verdures de temporada Sopa d'arròs amb remolatxa <b>A6 I8 I7 I5</b> Llonganisses 100% pollastre <b>A3 I5 I7 I6 I8</b> Fruita - Pizza casolana sense lacti</p>	

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 dos veces por semana.

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