

# Menú basal - octubre

Grupo CAPS



CEI Pulgarcito



<p><b>01</b> <span>645</span> <span>77</span> <span>24</span> <span>26</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lentejas con calabaza y arroz <b>A1 I6 I9</b> Tortilla francesa <b>A7 I7</b> Fruta - Jamón con calabacín a la plancha y tosta. Fruta</p>	<p><b>02</b> <span>521</span> <span>52</span> <span>20</span> <span>26</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Bacalao con pisto <b>A8 I7 I8</b> Fruta - Alas de pollo con bastones de boniato. Fruta</p>	<p><b>03</b> <span>595</span> <span>63</span> <span>33</span> <span>20</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Alubias blancas estofadas <b>A3 I6</b> Pavo y queso <b>A9 A6 A7 A14 I8 I5 I6 I7</b> Fruta - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>	<p><b>04</b> <span>581</span> <span>78</span> <span>19</span> <span>20</span></p> <p>Ensalada especial completa Arroz caldoso con pollo y verduras <b>I8 I5 I7</b> Yogur artesano valenciano <b>A9 I11 I7</b> - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>	
<p><b>07</b> <span>565</span> <span>44</span> <span>19</span> <span>34</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Guisado de patatas con verduras de temporada <b>A3 I6</b> Tortilla con queso <b>A7 A9 I7</b> Fruta - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta</p>	<p><b>08</b> <span>545</span> <span>43</span> <span>26</span> <span>29</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras y legumbres <b>A3 A1 I6 I9 I10</b> Pollo en salsa <b>I8 I5 I7</b> Fruta - Abadejo al horno con espárragos verdes. Fruta</p>		<p><b>10</b> <span>585</span> <span>59</span> <span>35</span> <span>22</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos <b>A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11</b> Merluza enharinada casera <b>A1 A8 A10 A14 I7 I8</b> Fruta - Champiñones al ajillo y revuelto. Fruta</p>	<p><b>11</b> <span>613</span> <span>85</span> <span>18</span> <span>22</span></p> <p>Ensalada completa con huevo <b>A7 I7</b> Arroz de pescado <b>A8</b> Fruta - Quiche de verduras. Fruta</p>
<p><b>14</b> <span>593</span> <span>63</span> <span>26</span> <span>25</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Macarrones boloñesa <b>A1 A7 A9 A3 A14 I7 I8 I5 I2 I6 I11</b> Rollito de pavo <b>I8 I5 I6 I7</b> Fruta - Salteado de guisantes con bacon. Fruta</p>	<p><b>15</b> <span>542</span> <span>51</span> <span>25</span> <span>26</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Contramuslo de pollo con salsa <b>I8 I5 I7</b> Fruta - Brocheta de salmón con verduras. Fruta</p>	<p><b>16</b> <span>587</span> <span>70</span> <span>29</span> <span>21</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras <b>A1 A3 I6 I9</b> Tortilla francesa <b>A7 I7</b> Fruta - Crema y panini de jamón con queso. Fruta</p>	<p><b>17</b> <span>567</span> <span>52</span> <span>36</span> <span>23</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave con estrellitas <b>A1 A7 I8 I5 I7</b> Bacalao con patatas a lo pobre (ajo, perejil) <b>A8</b> Fruta - Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p><b>18</b> <span>603</span> <span>68</span> <span>20</span> <span>25</span></p> <p>Ensalada completa con huevo <b>A7 I7</b> Paella valenciana <b>I8 I5 I7 I6 I10</b> Yogur <b>A9 I7 I11</b> - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta</p>
<p><b>21</b> <span>757</span> <span>92</span> <span>21</span> <span>32</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lazos vegetales <b>A1 A7</b> Tortilla de patatas <b>A7 I7</b> Fruta - Berenjena rellena. Fruta</p>	<p><b>22</b> <span>608</span> <span>44</span> <span>28</span> <span>34</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos con garbanzos <b>A3 A1 A7 I7 I5 I8 I6</b> Merluza en salsa de tomate con judías verdes <b>A4 A8 A11 I7 I6 I8</b> Fruta - Chuletas de pavo con col al pimentón. Fruta</p>	<p><b>23</b> <span>542</span> <span>50</span> <span>19</span> <span>30</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con verduras <b>A14 A3 A9 I8 I5 I7 I6 I2</b> Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p><b>24</b> <span>674</span> <span>72</span> <span>37</span> <span>26</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera <b>A1 A3 I9 I6</b> Pollo al horno con manzana <b>I5 I7 I8</b> Fruta - Crema de verduras con jamón y picatostes</p>	<p><b>25</b> <span>452</span> <span>31</span> <span>25</span> <span>22</span></p> <p>Ensalada especial completa Marmitako de pescado <b>A8 A3 I8 I7</b> Yogur <b>A9 I7 I11</b> - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta</p>
<p><b>28</b> <span>543</span> <span>48</span> <span>24</span> <span>28</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Hervido valenciano <b>I6</b> Pollo en salsa <b>I8 I5 I7</b> Fruta - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta</p>	<p><b>29</b> <span>623</span> <span>67</span> <span>25</span> <span>27</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con verduras <b>A3 I6</b> Tortilla francesa <b>A7 I7</b> Fruta - Ragut de magro con tomates cherry. Fruta</p>	<p><b>30</b> <span>687</span> <span>85</span> <span>26</span> <span>26</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Macarrones ECO con tomate, brócoli y queso <b>A1 A9 I7 I11</b> Bacalao encebollado <b>A8 I8 I7</b> Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p><b>31</b> <span>673</span> <span>49</span> <span>40</span> <span>35</span></p> <p>Ensalada de verduras de temporada Sopa de arroz con remolacha <b>A6 I8 I7 I5</b> Longanizas 100% pollo <b>A3 I5 I7 I6 I8</b> Fruta - Pizza casera capresse</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

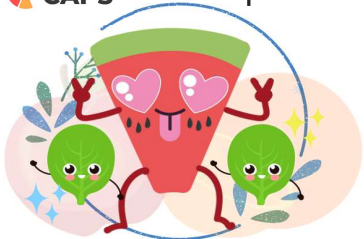
Kilocalorías Proteínas Hidratos Grasas

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 basal - octubre

Grupo CAPS



CEI Pulgarcito



<p><b>01</b> <span>645 77 24 26</span></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> <span>521 52 20 26</span></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> <span>595 63 33 20</span></p> <p>Amanida de verdures de temporada Fesols blancs estofats <b>A3 I6</b> Gall dindi i formatge <b>A9 A6 A7 A14 I8 I5 I6 I7</b> Fruita - Crema de carlota i truita. Fruita</p>	<p><b>04</b> <span>581 78 19 20</span></p> <p>Amanida especial completa Arròs caldós amb pollastre i verdures <b>I8 I5 I7</b> Iogurt artesà valencià <b>A9 I11 I7</b> - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>	
<p><b>07</b> <span>565 44 19 34</span></p> <p>Amanida de verdures de temporada Guisat de creïlles amb verdures de temporada <b>A3 I6</b> Truita amb formatge <b>A7 A9 I7</b> Fruita - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita</p>	<p><b>08</b> <span>545 43 26 29</span></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> <span>585 59 35 22</span></p> <p>Amanida de verdures de temporada Sopa de fideus <b>A1 A7 I8 I5 I7 I2 I11</b> Lluç enfarinat cassolà <b>A1 A8 A10 A14 I7 I8</b> Fruita - Xampinyons amb allada i ou regirat. Fruita</p>	<p><b>11</b> <span>613 85 18 22</span></p> <p>Amanida completa amb ou <b>A7 I7</b> Arròs de peix <b>A8</b> Fruita - Quiche de verdures. Fruita</p>
<p><b>14</b> <span>593 63 26 25</span></p> <p>Amanida de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa <b>A1 A7 A9 A3 A14 I7 I8 I5 I2 I6 I11</b> Rollet de gall dindi <b>I8 I5 I6 I7</b> Fruita - Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita</p>	<p><b>15</b> <span>542 51 25 26</span></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> <span>587 70 29 21</span></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> <span>567 52 36 23</span></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> <span>603 68 20 25</span></p> <p>Amanida completa amb ou <b>A7 I7</b> Paella valenciana <b>I8 I5 I7 I6 I10</b> Iogurt <b>A9 I7 I11</b> - Crema de carlota i truita. Fruita</p>
<p><b>21</b> <span>757 92 21 32</span></p> <p>Amanida de verdures de temporada Llaços vegetals <b>A1 A7</b> Truita de creïlles <b>A7 I7</b> Fruita - Albergínia farcida. Fruita</p>	<p><b>22</b> <span>608 44 28 34</span></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> <span>542 50 19 30</span></p> <p>Amanida de verdures de temporada Crema de carbasseta i carlota ECO Hamburguesa mixta amb verdures <b>A14 A3 A9 I8 I5 I7 I6 I2</b> Fruita - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita</p>	<p><b>24</b> <span>674 72 37 26</span></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> <span>452 31 25 22</span></p> <p>Amanida especial completa Marmitako de peix <b>A8 A3 I8 I7</b> Iogurt <b>A9 I7 I11</b> - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita</p>
<p><b>28</b> <span>543 48 24 28</span></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> <span>623 67 25 27</span></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> <span>687 85 26 26</span></p> <p>Amanida de verdures de temporada Macarrons ECO amb tomaca, bròcoli i formatge <b>A1 A9 I7 I11</b> Bacallà amb salsa de ceba <b>A8 I8 I7</b> Fruita - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita</p>	<p><b>31</b> <span>673 49 40 35</span></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 casera capresse</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 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