

03 582 71 16 24 Ensalada de verduras de temporada Lazos vegetales A1 A7 A10 A14 I6 Pavo y queso A9 I8 I5 I11 I7 Fruta - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	04 594 50 26 30 Ensalada con fruta Sopa de ave con estrellas A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I6 Tortilla de patatas A7 I7 Fruta - Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta	05 570 55 27 27 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada Contramuslo de pollo con patatas I8 I5 I7 Fruta - Alcachofas con jamón. Fruta	06 441 51 21 14 Ensalada de verduras de temporada Alubias con verduras y bacalao A3 A8 I8 I7 I10 I6 Naranja ecológica - Huevos al plato con guisantes. Fruta	07 496 60 17 18 Ensalada de verduras de temporada Arroz caldoso de pescado A8 A3 A11 I8 I7 Yogur A9 I7 I11 - Hamburguesa vegetal. Fruta
10 587 70 29 21 Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tortilla francesa A7 I7 Fruta - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	11 875 119 32 30 Ensalada con queso servilleta A9 I7 I11 Crema de calabacín y zanahoria ECO Pollo en salsa con arroz blanco I8 I7 I5 Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta	12 753 68 33 38 Ensalada de verduras de temporada Macarrones boloñesa A1 A7 A9 A3 A14 I11 I8 I5 I7 I6 I2 Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I7 I8 I6 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	13 611 51 29 31 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Hamburguesa mixta con patatas A14 A9 I8 I5 I2 I11 I6 Fruta - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	14 506 30 23 30 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6 Tortilla francesa A7 I7 Yogur A9 I7 I11 - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta
			20 580 74 24 20 Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana A7 I7 Jamón york y queso A9 A14 I5 I2 I8 I6 I7 I11 Fruta - Tortilla y berenjena con burrata. Fruta	21 500 57 29 19 Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con bacalao, espinacas y huevo A7 A8 I7 I6 Vasito de yogur artesano con fresas A9 I11 I7 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
24 744 71 25 39 Ensalada con fruta Lazos vegetales A1 A7 A10 A14 I6 Revuelto de champiñones A7 A3 I7 Fruta - Pavo con col al pimentón. Fruta	25 644 38 23 44 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Longanizas con pisto A3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8 Fruta - Merluza con patatas y espárragos. Fruta	26 531 48 33 21 Ensalada de verduras de temporada Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Bacalao al horno con patatas A8 I8 I7 Fruta - Ragut de ternera. Fruta	27 674 67 37 28 Ensalada de verduras de temporada Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Pollo a la crema A9 I11 I8 I7 Macedonia de fruta casera - Migas de coliflor con huevo. Fruta	28 510 73 17 14 Ensalada de verduras de temporada Arroz caldoso con pollo y verduras I8 I7 I5 Yogur A9 I7 I11 - Ensalada de quinoa. Fruta
31 451 57 15 17 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabaza y boniato Hamburguesa mixta con verduras A9 A14 I8 I5 I7 I6 I2 I11 Fruta - Wok de verduras con soja text. 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-lacto-vegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia

03 582 Amanida de verdures de temporada Llaços vegetalsA1 A7 A10 A14 I6 Gall dindi i formatgeA9 I8 I5 I11 I7 Fruita - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	04 594 Amanida amb fruita Sopa d'au amb estrelletesA1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I6 Truita de creïllesA7 I7 Fruita - Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita	05 570 Amanida de verdures de temporada Crema de verdures de temporada Entrecuix desossat amb patatesI8 I5 I7 Fruita - Carxofes amb pernil. Fruita	06 441 Amanida de verdures de temporada Fesols amb verdures i bacallàA3 A8 I8 I7 I10 I6 Taronja ecològica - Ous al plat amb pèsols. Fruita	07 496 Amanida de verdures de temporada Arròs caldós de peixA8 A3 A11 I8 I7 IogurtA9 I7 I11 - Hamburguesa vegetal. Fruita
10 587 Amanida de verdures de temporada Llentilles amb verduresA1 A3 I6 I9 Truita francesaA7 I7 Fruita - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	11 875 Amanida amb formatge servilletaA9 I7 I11 Crema de carbasseta i carlota ECO Pollastre en salsa amb arròs blancI8 I7 I5 Fruita - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	12 753 Amanida de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesaA1 A7 A9 A3 A14 I11 I8 I5 I7 I6 I2 Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdesA8 I7 I8 I6 Fruita - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	13 611 Amanida de verdures de temporada Sopa de fideusA1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Hamburguesa mixta amb creïllesA14 A9 I8 I5 I2 I11 I6 Fruita - Bledes amb ou i nous. Fruita	14 506 Amanida de verdures de temporada Guisat de creïlles, verdura i vedellaA3 I5 I7 I8 I11 I6 Truita francesaA7 I7 IogurtA9 I7 I11 - Llom en salsa amb nyoquis. Fruita
24 744 Amanida amb fruita Llaços vegetalsA1 A7 A10 A14 I6 Ou remenat amb xampinyonsA7 A3 I7 Fruita - Pavo amb col al pebre roig. Fruita	25 644 Amanida de verdures de temporada Crema bretona (fesols blancs i porros)A9 I6 I7 I11 I10 Llonganisses amb samfainaA3 A9 A14 I5 I2 I11 I6 I7 I8 Fruita - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	26 531 Amanida de verdures de temporada Sopa de fideusA1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Bacallà al forn amb creïllesA8 I8 I7 Fruita -Ragut de vedella. Fruita	27 674 Amanida de verdures de temporada Llentilles a la jardineriaA1 A3 I9 I6 Pollastre a la cremaA9 I11 I8 I7 Macedònia de fruita - Molles de coliflor amb ous. Fruita	28 510 Amanida de verdures de temporada Arròs caldós amb pollastre i verduresI8 I7 I5 IogurtA9 I7 I11 - Amanida de quinoa. Fruita
31 451 Amanida de verdures de temporada Crema de carabassa i moniato Hamburguesa mixta amb verduresA9 A14 I8 I5 I7 I6 I2 I11 Fruita - Wok de verdures amb soja text. Fruita				

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 sulfit A4 - Mol·lisc A5 - Cacaue 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