

<p><b>02</b>  573  68  18  24</p> <p>Espirales a la boloñesa <b>A3 A9 A14 A1 A7 I8 I2 I7 I5 I6 I11</b></p> <p>Pavo y queso <b>A9 I8 I5 I11 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Boquerones rebozados con tomate aliñado</p>	<p><b>03</b>  645  53  34  32</p> <p>Sopa de fideos <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</b></p> <p>Pollo al horno con champiñones y patatas <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>	<p><b>04</b>  657  70  27  29</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras <b>A3 I6</b></p> <p>Tortilla de berenjena y queso <b>A7 A9 I11 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Wok de ternera con verduras thai. Fruta</p>	<p><b>05</b>  569  61  22  26</p> <p>Crema de verduras de temporada con picatostes <b>A1</b></p> <p>Merluza encebollada <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>	<p><b>06</b>  691  90  21  26</p> <p>Paella valenciana <b>I8 I5 I7 I6 I10</b></p> <p>Tosta de hummus de garbanzos <b>A1 A3</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Yogur natural <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Bacalao con patatas y espinacas. Fruta</p>
<p><b>09</b>  624  62  28  29</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza ECO <b>A1 I6 I9</b></p> <p>Tortilla de calabacín <b>A7 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Sopa de verduras y tortilla zanahoria. Fruta</p>	<p><b>10</b>  396  43  18  17</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada <b>A3 I6</b></p> <p>Bacalao al horno <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Crema y panini de jamón y queso. Fruta</p>	<p><b>11</b>  541  54  29  26</p> <p>Sopa de pescado <b>A1 A7 A3 A4 A11 A8 A10 A14 I7 I8</b></p> <p>Hamburguesa con verduras <b>I2 I5 I8 I7 I11</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Fajitas de pollo con verduras. Fruta</p>	<p><b>12</b>  646  63  36  25</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras <b>A3 I10 I6</b></p> <p>Pollo en salsa <b>I8 I5 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Merluza con pisto y cous cous. Fruta</p>	<p><b>13</b>  554  73  15  21</p> <p>Arroz al horno (1º) <b>A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Yogur natural <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Dados de tofu con verduras. Fruta</p>
<p><b>16</b>  671  69  25  32</p> <p>Macarrones con verduras salteadas <b>A1 A7 A10 A14 I6</b></p> <p>Revuelto de queso <b>A7 A9 I11</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Bacalao con crema de calabaza. Fruta</p>	<p><b>17</b>  742  81  29  30</p> <p>Alubias blancas estofadas <b>A3 I6 I10</b></p> <p>Nuggets de pollo <b>A1 A10 A14 I5 I6 I8 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>- Pavo asado con piña. Fruta</p>	<p><b>18</b>  601  81  21  21</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Merluza en salsa de tomate y cebolla <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>	<p><b>19</b>  558  43  29  28</p> <p>Sopa de ave con estrellitas <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I6</b></p> <p>Pollo al horno con habas salteadas <b>I5 I7 I8 I6</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Hervido valenciano y salmón. Fruta.</p>	<p><b>20</b>  529  61  32  18</p> <p>Potaje de garbanzos con bacalao, verduras y huevo <b>A7 A8 A4 A11 I7 I6</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Yogur artesano valenciano <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Menestra con ajitos y lomo. Fruta</p>
<p><b>23</b>  624  83  15  25</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patatas <b>A7 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta</p>	<p><b>24</b>  682  43  22  46</p> <p>Sopa de fideos <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</b></p> <p>Albóndigas mixtas en salsa <b>A3 A14 A9 I8 I5 I7 I6 I11 I2</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Dorada con chips de boniato. Fruta</p>	<p><b>25</b>  523  47  24  26</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Rustidera de merluza (con cebolla y pimienta roja) <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta</p>	<p><b>26</b>  637  78  29  22</p> <p>Espirales integrales a la napolitana <b>A1 A7 A9 A10 A14 I7</b></p> <p>Contramuslo de pollo con arbolitos de coliflor <b>I5 I8 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>- Pizza de jamón york y queso casera. Fruta</p>	<p><b>27</b>  383  29  25  17</p> <p>Marmitako de pescado <b>A8 A3 I8 I7</b></p> <p>Guarnición: ensalada de temporada</p> <p>Yogur natural <b>A9 I11 I7</b></p> <p>- Sopa de fideos y alitas de pollo. Fruta</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 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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

<p><b>02</b>  573  68  18  24</p> <p>Espirals a la bolonyesa <b>A3 A9 A14 A1 A7 I8 I2 I7 I5 I6 I11</b></p> <p>Gall dindi i formatge <b>A9 I8 I5 I11 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Aladrocxs arrebossats amb tomaca</b></p>	<p><b>03</b>  645  53  34  32</p> <p>Sopa de fideus <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</b></p> <p>Pollastre al forn amb xampinyons i creïlles <b>I5 I7 I8</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita</b></p>	<p><b>04</b>  657  70  27  29</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures <b>A3 I6</b></p> <p>Truita d'albergina i formatge <b>A7 A9 I11 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Wok de vedella amb verdures thai. Fruita</b></p>	<p><b>05</b>  569  61  22  26</p> <p>Crema de verdures de temporada amb crostons <b>A1</b></p> <p>Lluç amb ceba <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Bledes amb ou i nous. Fruita</b></p>	<p><b>06</b>  691  90  21  26</p> <p>Paella valenciana <b>I8 I5 I7 I6 I10</b></p> <p>Tosta d'hummus de cigrons <b>A1 A3</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Iogurt natural <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Bacallà amb creïlles i espinacs. Fruita</b></p>
<p><b>09</b>  624  62  28  29</p> <p>Lentilles estofades amb carabassa ECO <b>A1 I6 I9</b></p> <p>Truita de carabasseta <b>A7 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Sopa de verdures i truita safanòria. Fruita</b></p>	<p><b>10</b>  396  43  18  17</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures de temporada <b>A3 I6</b></p> <p>Bacallà al forn <b>A8 I8 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Crema i panin de pernil i formatge. Fruita</b></p>	<p><b>11</b>  541  54  29  26</p> <p>Sopa de peix <b>A1 A7 A3 A4 A11 A8 A10 A14 I7 I8</b></p> <p>Hamburguesa amb verdures <b>I2 I5 I8 I7 I11</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita</b></p>	<p><b>12</b>  646  63  36  25</p> <p>Guisat de fesols amb verdures <b>A3 I10 I6</b></p> <p>Pollastre amb salsa <b>I8 I5 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Lluç amb samfaina i cuscús. Fruita</b></p>	<p><b>13</b>  554  73  15  21</p> <p>Arròs al forn (1º) <b>A3 A9 A13 A14 I8 I7 I5 I2 I6 I11</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Iogurt natural <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Daus de tofu amb verdures. Fruita</b></p>
<p><b>16</b>  671  69  25  32</p> <p>Macarrons amb verdures saltejades <b>A1 A7 A10 A14 I6</b></p> <p>Remenat de formatge <b>A7 A9 I11</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita</b></p>	<p><b>17</b>  742  81  29  30</p> <p>Fesols blancs estofats <b>A3 I6 I10</b></p> <p>Nuggets de pollastre <b>A1 A10 A14 I5 I6 I8 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p> <p><b>- Gall d'indi amb pinya. Fruita</b></p>	<p><b>18</b>  601  81  21  21</p> <p>Arròs de verdures</p> <p>Lluç amb salsa de ceba i tomaca <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Hamburguesa vegetal. Fruita</b></p>	<p><b>19</b>  558  43  29  28</p> <p>Sopa d'au amb estrelletes <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I6</b></p> <p>Pollastre al forn amb faves <b>I5 I7 I8 I6</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Bullit valencià i salmó. Fruita.</b></p>	<p><b>20</b>  529  61  32  18</p> <p>Potatge de cigrons amb bacallà, verdures i ou <b>A7 A8 A4 A11 I7 I6</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Iogurt artesà valencià <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Menestra amb alls i llom. Fruita</b></p>
<p><b>23</b>  624  83  15  25</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Truita de creïlles <b>A7 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Pollastre amb poma i verdures. Fruita</b></p>	<p><b>24</b>  682  43  22  46</p> <p>Sopa de fideus <b>A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6</b></p> <p>Mandonguilles mixtes amb salsa <b>A3 A14 A9 I8 I5 I7 I6 I11 I2</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Daurada amb xips de moniato. Fruita</b></p>	<p><b>25</b>  523  47  24  26</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Rustidera de lluç (amb ceba i pimentó roig) <b>A8 I7 I8</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita</b></p>	<p><b>26</b>  637  78  29  22</p> <p>Espirals integrals a la napolitana <b>A1 A7 A9 A10 A14 I7</b></p> <p>Entrecuix de pollastre amb colíflor <b>I5 I8 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p> <p><b>- Pizza de pernil dolç i formatge casolana. Fruita</b></p>	<p><b>27</b>  383  29  25  17</p> <p>Marmitako de peix <b>A8 A3 I8 I7</b></p> <p>Guarnició: amanida de temporada</p> <p>Iogurt natural <b>A9 I11 I7</b></p> <p><b>- Sopa de fideus i ales de pollastre. Fruita</b></p>

La recomanació de 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

Quilocaloríes 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