



Menú basal - marzo



<p>02 677 75 19 33</p> <p>Arroz con tomate Tortilla con queso A7 A9 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>	<p>03 719 72 42 29</p> <p>Lentejas de la abuela A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Pollo en salsa de manzana I5 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Ragut de ternera. Fruta</p>	<p>04 815 89 37 34</p> <p>Macarrones boloñesa A1 A7 A9 A3 A14 I11 I8 I5 I7 I2 I6 Merluza en salsa verde(aceite de oliva, harina, ajo y perejil) A1 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Huevos al plato con guisantes. Fruta</p>	<p>05 729 54 28 44</p> <p>Sopa de ave con fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 Albóndigas mixtas en salsa A3 A14 A9 I8 I5 I7 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p>	<p>06 589 52 38 25</p> <p>Potaje de garbanzos con bacalao, verduras y huevo A7 A8 A4 A11 I7 I6 Loncha de queso A9 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>
<p>09 590 76 16 24</p> <p>Crema de calabaza Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta</p>	<p>10 668 46 27 36</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Bacalao en salsa suave de pimiento A9 A8 I11 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Coliflor especiada con atún. Fruta</p>	<p>11 710 77 42 26</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Contramuslo de pollo con patatas I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Tostada de huevo con aguacate. Fruta</p>	<p>12 636 68 30 24</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Hamburguesa mixta con habas salteadas A14 A9 A3 I5 I2 I8 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Musaka de berenjena. Fruta</p>	<p>13 661 87 22 24</p> <p>Arroz del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7 Hummus de garbanzos casero con pan A3 A1 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Ragut de magro con cherry. Fruta</p>
<p>16 635 74 19 28</p> <p>Espirales integrales con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6 Huevos al horno con tomate A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>	<p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p style="text-align: center;">Grupo CAPS Cuidadores</p> <p style="text-align: center;">FESTIU</p>			<p>20 752 67 33 38</p> <p>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10 Entremeses variados A9 A14 A3 I7 I6 I2 I11 I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>
<p>23 493 73 15 14</p> <p>Macarrones con calabaza y berenjena A1 A7 A10 A14 I6 Pavo y queso A9 I8 I5 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Tosta de aguacate con revuelto de atún. Fruta</p>	<p>24 628 80 16 27</p> <p>Arroz a la hortelana Tortilla de calabacín A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Merluza con patatas y espárragos. Fruta</p>	<p>25 533 53 36 23</p> <p>Sopa de pescado A1 A7 A3 A4 A11 A8 A10 A14 I7 I8 Contramuslo de pollo con salsa de coliflor I5 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>26 612 64 32 22</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6 Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta</p>	<p>27 444 30 25 25</p> <p>Marmitako de bacalao con huevo A3 A4 A8 A11 A7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>
<p>30 793 76 39 36</p> <p>Macarrones con jamón york gratinados A1 A7 A9 A14 I11 I8 I7 I6 I2 I5 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Wok de verduras con soja text. Fruta</p>	<p>31 570 44 34 27</p> <p>Sopa de ave con fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 Contramuslo de pollo al horno con cebolla y tomate I8 I7 I5 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada</p> <p>- Pavo con col al pimentón. 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



Menú basal - març



02 677 75 19 33

Arròs amb tomata
Trita amb formatge A7 A9 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita

03 719 72 42 29

Llentilles de l'àvia A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Pollastre amb salsa de poma I5 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Ragut de vedella. Fruita

04 815 89 37 34

Macarrons a la bolonyesa A1 A7 A9 A3 A14 I11 I8 I5 I7 I2 I6
Lluç en salsa verda(oli d'oliva, farina, all i julivert) A1 A8 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Ous al plat amb pèsols. Fruita

05 729 54 28 44

Sopa d'au amb fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7
Mandonguilles mixtes amb salsa A3 A14 A9 I8 I5 I7 I6 I11 I2
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada ecològica

- Carxofes i llobarro al forn. Fruita

06 589 52 38 25

Potatge de cigrons amb bacallà, verdures i ou A7 A8 A4 A11 I7 I6
Tallada de formatge A9 I7 I11
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Hamburguesa vegetal. Fruita

09 590 76 16 24

Crema de carbassa
Trita de creïlles A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita

10 668 46 27 36

Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Bacallà salsa suau de pimentó A9 A8 I11 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Coliflor especiats amb tonyina. Fruita

11 710 77 42 26

Llentilles a la jardineria A1 A3 I9 I6
Entrecuix desossat amb patates I8 I5 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Torrada d'ou amb alvocat. Fruita

12 636 68 30 24

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6
Hamburguesa mixta amb faves A14 A9 A3 I5 I2 I8 I7 I11 I6
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Musaka de albergínia. Fruita

13 661 87 22 24

Arròs del senyoret A3 A4 A8 A11 I8 I7
Hummus cassolà amb pa A3 A1
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Magre amb cherry. Fruita

16 635 74 19 28

Espirals integrals amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6
Ous al forn amb tomata A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Calamars enfarinats amb xampinyons



20 752 67 33 38

Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10
Entremesos variats A9 A14 A3 I7 I6 I2 I11 I5 I8
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita

23 493 73 15 14

Macarrons amb carbassa i albergínia A1 A7 A10 A14 I6
Gall dindi i formatge A9 I8 I5 I11 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Torrada d'alvocat amb regirat de tonyina. Fruita

24 628 80 16 27

Arròs a l'hortelana
Trita de carabasseta A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita

25 533 53 36 23

Sopa de peix A1 A7 A3 A4 A11 A8 A10 A14 I7 I8
Entrecuix de pollastre amb salsa de coliflor I5 I8 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Crema de verdura i truita francesa. Fruita

26 612 64 32 22

Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6
Lluç amb salsa de ceba i tomata A8 I7 I8
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita

27 444 30 25 25

Marmitako de bacallà amb ou A3 A4 A8 A11 A7
Guarnició: amanida de temporada
Iogurt natural A9 I11 I7

- Amanida de quinoa. Fruita

30 793 76 39 36

A1 A7 A9 A14 I11 I8 I7 I6 I2 I5
Trita francesa A7 I7
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Wok de verdures amb soja text. Fruita

31 570 44 34 27

Sopa d'au amb fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7
Cuixa de pollastre a l'forn amb ceba i tomata I8 I7 I5
Guarnició: amanida de temporada
Fruita de temporada

- Pavo amb col al pebre roig. 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 sulfits A4 - Mol·lusc A5 - Cacaueu A6 - Api A7 - Ous A8 - Peix A9 - Lacti A10 - Mostassa A11 - Crústaci 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