



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>04</b>  624  83  15  25</p> <p>Arroz con tomate<br/>Tortilla de patatas A7 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Pescado con verduras al papillote. Fruta</p>   | <p><b>05</b>  554  40  29  29</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6<br/>Pollo en salsa I8 I5 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruta</p>  | <p><b>06</b>  476  71  22  11</p> <p>Lentejas con verduras de temporada y arroz A1 I6 I9<br/>Pechuga de pavo loncheada A6 A7 A9 A14 I6 I5<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Fajitas de pollo con verduras. Fruta</p> | <p><b>07</b>  771  93  35  28</p> <p>Macarrones con salsa de verduras A1 A7 A10 A14 I6<br/>Merluza en salsa verde con guisantes A8 I6 I8 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta ECO</p> <p>- Acelgas con huevo y nueces. Fruta</p>              | <p><b>08</b>  502  31  32  27</p> <p>Marmitako de pescado A8 A3 I8 I7<br/>Queso fresco A9 I11 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Bacalao con crema de calabaza. Fruta</p>                     |
| <p><b>11</b>  558  69  26  19</p> <p>Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6<br/>Pavo y queso A9 I8 I5 I11 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Verduras y salmón al papillote. Fruta</p>                                      | <p><b>12</b>  624  69  18  29</p> <p>Lazos vegetales A1 A7 A10 A14 I6<br/>Tortilla francesa A7 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta</p>  | <p><b>13</b>  735  47  30  46</p> <p>Sopa de ave con fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7<br/>Albóndigas mixtas con pisto A3 A14 I2 I6 I7 I8 I5<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta</p>       | <p><b>14</b>  687  84  27  26</p> <p>Macarrones integrales con verduras A1 A7 A10 A14<br/>Merluza enharinada casera A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Revuelto de jamón y champiñones. Fruta</p> | <p><b>15</b>  529  61  32  18</p> <p>Potaje de garbanzos con bacalao, verduras y huevo A7 A8 A4 A11 I7 I6<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Yogur artesano valenciano A9 I11 I7</p> <p>- Alcachofas y lubina al horno. Fruta</p> |
| <p><b>18</b>  814  74  32  42</p> <p>Macarrones integrales boloñesa A1 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2<br/>Tortilla con queso A7 A9 I7 I11<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Crema de verduras con jamón y picatostes</p> | <p><b>19</b>  568  47  26  30</p> <p>Crema de verduras de temporada<br/>Contramuslo de pollo a la crema A9 I7 I8 I11<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Huevos rotos con salmón. Fruta</p>                                      | <p><b>20</b>  640  70  30  24</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras A3 I10 I6<br/>Hamburguesa mixta A9 A14 I8 I5 I7 I6 I2 I11<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Calamares enharinados con champiñones</p>     | <p><b>21</b>  582  49  32  27</p> <p>Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6<br/>Merluza en salsa A8 I8 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta ECO</p> <p>- Ragout de ternera. Fruta</p>  | <p><b>22</b>  629  75  26  24</p> <p>Arroz caldoso con pollo y verduras I8 I7 I5<br/>Queso fresco A9 I11 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Bacalao al horno con ensalada. Fruta</p>          |
| <p><b>25</b>  783  87  36  33</p> <p>Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9<br/>Revuelto de patata y bacon A7 A3 I2 I5 I8 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta</p>                   | <p><b>26</b>  710  91  25  26</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6<br/>Bacalao enharinado casero A8 A1 A10 A14 I7 I8 I6<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Magro de cerdo en salsa teriyaki. Fruta</p> | <p><b>27</b>  568  47  30  27</p> <p>Sopa de ave con estrellitas A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I6<br/>Pollo en salsa de manzana I5 I7 I8<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta de temporada</p> <p>- Ensalada de quinoa. Fruta</p>                    | <p><b>28</b>  481  52  14  23</p> <p>Guisado de patatas con verduras de temporada A3 I6<br/>Tortilla francesa A7 I7<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Fruta ECO</p> <p>- Abadejo al horno con espárragos. Fruta</p>                                 | <p><b>29</b>  713  85  22  30</p> <p>Panecillo de hummus de aguacate A1 A3 I6<br/>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10<br/>Guarnición: ensalada de temporada<br/>Yogur natural A9 I11 I7</p> <p>- Tortilla de espinacas y queso. Fruta</p>  |

La recomendación de la 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. Betlem Heras CV01276

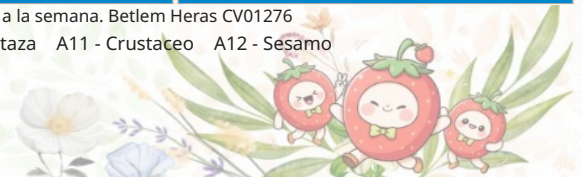
A1 - Gluten A2 - Altramuz A3 - Dioxido de azufre y sulfitos A4 - Molusco A5 - Cacahuete A6 - Apio A7 - Huevos A8 - Pescado A9 - Lacteo A10 - Mostaza A11 - Crustaceo A12 - Sesamo

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





# Menú basal - maig



|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p><b>04</b> 624 83 15 25</p> <p>Arròs amb tomaca<br/>Truita de creïlles A7 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Peix amb verdures al "papillot". Fruita</p>   | <p><b>05</b> 554 40 29 29</p> <p>Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6<br/>Pollastre amb salsa I8 I5 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Hamburguesa vegetal. Fruita</p>   | <p><b>06</b> 476 71 22 11</p> <p>Llenties amb verdures i arròs A1 I6 I9<br/>Pit de gall d'indi llescat A6 A7 A9 A14 I6 I5<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- "Fajitas" de pollastre amb verdures. Fruita</p>       | <p><b>07</b> 771 93 35 28</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures A1 A7 A10 A14 I6<br/>Lluç amb salsa verda amb pèsols A8 I6 I8 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita ECO</p> <p>- Bledes amb ou i nous. Fruita</p>                        | <p><b>08</b> 502 31 32 27</p> <p>Marmitako de peix A8 A3 I8 I7<br/>Formatge fresc A9 I11 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Bacallà amb crema de carabassa. Fruita</p>               |
| <p><b>11</b> 558 69 26 19</p> <p>Llenties a la jardinera A1 A3 I9 I6<br/>Gall dindi i formatge A9 I8 I5 I11 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Verdures i salmó al papillot. Fruita</p>                                  | <p><b>12</b> 624 69 18 29</p> <p>Llaços vegetals A1 A7 A10 A14 I6<br/>Truita francesa A7 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Pollastre amb poma i verdures. Fruita</p>   | <p><b>13</b> 735 47 30 46</p> <p>Sopa d'au amb fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7<br/>Mandonguilles mixtes amb samfaina A3 A14 I2 I6 I7 I8 I5<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Llom en salsa amb gnocchis. Fruita</p> | <p><b>14</b> 687 84 27 26</p> <p>Macarrons integrals amb verdures A1 A7 A10 A14<br/>Lluç enfarinat amb cassolà A1 A8 A10 A14 I8 I7 I6<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Regirat de pernil i xampinyons. Fruita</p> | <p><b>15</b> 529 61 32 18</p> <p>Potatge de cigrons amb bacallà, verdures i ou A7 A8 A4 A11 I7 I6<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Iogurt artesà valencià A9 I11 I7</p> <p>- Carxofes i llobarro al forn. Fruita</p>    |
| <p><b>18</b> 814 74 32 42</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa A1 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2<br/>Truita amb formatge A7 A9 I7 I11<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Crema de verdures amb pernil i crostons</p> | <p><b>19</b> 568 47 26 30</p> <p>Crema de verdures de temporada<br/>Contraçuixa de pollastre a la crema A9 I7 I8 I11<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Ous trencats amb salmó. Fruita</p>                                     | <p><b>20</b> 640 70 30 24</p> <p>Guisat de fesols amb verdures A3 I10 I6<br/>Hamburguesa mixta A9 A14 I8 I5 I7 I6 I2 I11<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Calamars enfarinats amb xampinyons</p>                 | <p><b>21</b> 582 49 32 27</p> <p>Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6<br/>Lluç en salsa A8 I8 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita ECO</p> <p>- Ragut de vedella. Fruita</p>  | <p><b>22</b> 629 75 26 24</p> <p>Arròs caldós amb pollastre i verdures I8 I7 I5<br/>Formatge fresc A9 I11 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Bacallà al forn amb amanida. Fruita</p> |
| <p><b>25</b> 783 87 36 33</p> <p>Llenties amb verdures ECO A3 A1 I6 I9<br/>Regirat d'ou amb creïlla i bacon A7 A3 I2 I5 I8 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita</p>        | <p><b>26</b> 710 91 25 26</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A10 A14 I6<br/>Abadejo enfarinat amb cassolà A8 A1 A10 A14 I7 I8 I6<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Magre de porc amb salsa teriyaki. Fruita</p> | <p><b>27</b> 568 47 30 27</p> <p>Sopa d'au amb estrelletes A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I6<br/>Pollastre amb salsa de poma I5 I7 I8<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita de temporada</p> <p>- Amanida de quinoa. Fruita</p>                     | <p><b>28</b> 481 52 14 23</p> <p>Guisat de patates amb verdures de temporada A3 I6<br/>Truita francesa A7 I7<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Fruita ECO</p> <p>- Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita</p>                                    | <p><b>29</b> 713 85 22 30</p> <p>Panet amb hummus d'alvocat A1 A3 I6<br/>Paella valenciana I8 I5 I7 I6 I10<br/>Guarnició: amanida de temporada<br/>Iogurt natural A9 I11 I7</p> <p>- Truita d'espinaacs i formatge. Fruita</p> |

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·lisc 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 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia

