

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - septiembre



14 628 68 25 27 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I13 Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Dorada con chips de boniato. Fruta	15 558 49 24 28 Hervido valenciano ECO I6 Pollo en salsa I8 I5 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	16 541 67 20 20 Espirales integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 Loncha de queso A9 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Musaka de berenjena. Fruta	17 462 57 20 14 Alubias con verduras y bacalao A3 A8 I8 I7 I10 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de verdura y tortilla francesa. Fruta	18 594 29 32 38 Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6 I11 Entremeses variados A9 A14 A3 I7 I6 I2 I11 I5 I8 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Alcachofas y lubina al horno. Fruta
21 543 75 14 20 Arroz con tomate Tortilla francesa A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	22 517 51 16 27 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Hamburguesa mixta A9 A14 I8 I5 I7 I6 I2 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	23 301 34 8 14 Sopa de pescado con estrellitas A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Lomo con berenjena rebozada. Fruta	24 566 73 19 20 Macarrones integrales boloñesa A1 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I11 I5 I2 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 547 61 31 19 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Pavo y queso A9 I8 I5 I11 I7 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Pizza de jamón york y queso casera. Fruta
28 577 68 22 24 Guisado de arroz con verduras y pollo I8 I7 I5 Loncha de queso A9 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 714 58 28 39 Sopa con fideos integrales A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Albóndigas jardinera A3 A14 A9 I2 I6 I11 I5 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	30 381 40 21 14 Marmitako de pescado A8 A3 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Acelgas con huevo y nueces. Fruta		

La recomendación de cena son los platos detallados en la franja azul inferior. El menú va acompañado de una ración de pan, siendo pan integral mínimo dos veces por semana. 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 I13 - Garbanzos 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

¡VUELTA AL COLE!



Menú basal - setembre



14 628 68 25 27 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 I13 Truita francesa A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Daurada amb xips de moniato. Fruita	15 558 49 24 28 Bollit valencià ECO I6 Pollastre amb salsa I8 I5 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom en salsa amb gnocchis. Fruita	16 541 67 20 20 Espirals integrals amb tomaca i tonyina A8 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I8 Tallada de formatge A9 I7 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Musaka d'albergínia. Fruita	17 462 57 20 14 Fesols amb verdures i bacallà A3 A8 I8 I7 I10 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Crema de verdura i truita francesa. Fruita	18 594 29 32 38 Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I6 I11 Entremesos variats A9 A14 A3 I7 I6 I2 I11 I5 I8 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 -Carxofes i llobarro al forn. Fruita
21 543 75 14 20 Arròs amb tomaca Truita francesa A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	22 517 51 16 27 Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO Hamburguesa mixta A9 A14 I8 I5 I7 I6 I2 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	23 301 34 8 14 Sopa de peix amb estreletes A8 A3 A4 A11 A1 A7 A10 A14 I7 I8 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Llom amb albergínia arrebossada. Fruita	24 566 73 19 20 Macarrons integrals a la bolonyesa A1 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I11 I5 I2 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	25 547 61 31 19 Llentilles amb verdures A1 A3 I6 I9 Gall dindi i formatge A9 I8 I5 I11 I7 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Pizza de pernil dolç i formatge. Fruita
28 577 68 22 24 Guisat de arròs amb verdures i pollastre I8 I7 I5 Tallada de formatge A9 I7 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	29 714 58 28 39 Sopa amb fideus integrals A1 A10 A14 A3 A7 I2 I5 I6 I7 I8 I13 Mandonguilles jardineria A3 A14 A9 I2 I6 I11 I5 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	30 381 40 21 14 Marmitako de peix A8 A3 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Bledes amb ou i nous. Fruita		

La recomanació de sopar són els plats detallats a la franja blava inferior. El menú va acompanyat d'una ració de pa, i pa integral és mínim dues vegades per setmana. CV01276

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 I13 - Garbanzos I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Séquia De Benàger, 25 - 46210 Picanya, Valencia