

¡VUELTA AL COLE!



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	15 572 58 22 26 Hervido valenciano ECO I6 Soja texturizada con tomate frito casero y cebolla pochada A5 A13 A14 A1 A12 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Gratén de patatas, verduras y queso	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 Tortilla con guarnición de patata y berenjena	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	18 385 41 17 16 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 A3 A10 A14 Loncha de queso A9 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	22 528 61 11 26 Crema de calabacín, cebolla y patata ECO Hamburguesa de verduras con pisto A3 A1 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 Tortilla con berenjena rebozada	24 523 73 18 16 Macarrones integrales con boloñesa vegetal A1 A14 A7 A10 A5 A13 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Dorada a la plancha con pimientos. Fruta	25 665 86 32 21 Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9 Tosta de tomate natural y queso A9 A1 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 Pizza de atún y queso
28 512 77 12 17 Arroz caldoso Loncha de queso A9 I7 I11 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Cous cous vegetal. Fruta	29 541 61 14 26 Sopa de verduras con fideos A1 A7 A6 A3 A10 A14 Albóndigas vegetales en salsa A3 A14 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!



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	15 572 58 22 26 Bollit valencià ECO I6 Soia texturitzada amb tomaca fregida i cebeta A5 A13 A14 A1 A12 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada Creïlles gratinades, verdures i formatge	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 Truita amb guarnició de creïlla i albergínia	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	18 385 41 17 16 Sopa de verdures amb fideus A1 A7 A6 A3 A10 A14 Tallada de formatge A9 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	22 528 61 11 26 Crema de carabasseta, ceba i creïlla ECO Hamburguesa de verdures amb safaina A3 A1 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 Truita amb albergínia arrebossada	24 523 73 18 16 Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal A1 A14 A7 A10 A5 A13 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	25 665 86 32 21 Llentilles amb verdures A1 A3 I6 I9 Tosta de tomaca natural i formatge A9 A1 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 Pizza de tonyina i formatge
28 512 77 12 17 Arròs caldós Tallada de formatge A9 I7 I11 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Cous cous vegetal. Fruita	29 541 61 14 26 Sopa de verdures amb fideus A1 A7 A6 A3 A10 A14 Mandonguilles vegetals en salsa A3 A14 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