



03  698  89  28  25 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Bacalao encebollado con zanahoria baby A8 I8 I7 Fruta - Acelgas con huevo y nueces. Fruta	04  665  57  24  38 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras Alitas de pollo adobadas al horno con patatas I8 I7 I5 Fruta - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	05  688  78  26  29 Ensalada con fruta Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 I10 Tortilla de patatas A7 Fruta - Coliflor especiada con atún. Fruta	06  820  96  37  32 Ensalada de verduras de temporada Paella valenciana con alcachofas I5 I7 I8 I6 I10 Boquerones enharinados caseros con mayonesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7 Yogur artesano valenciano A9 I11 I7 - Sopa de brócoli, entremeses y fruta	07  762  76  35  32 Ensalada con fruta Fabada A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10 Huevos a la flamenca "con sus tostas integrales" A1 A7 I7 I6 Fruta - Lomo de cerdo con chips de boniato. Fruta				
10  729  92  34  26 Ensalada con fruta Lentejas ecológicas con verduras A3 A1 I6 I9 Merluza en salsa verde con chips de boniato A8 I8 I7 Fruta - Tortilla de espinacas y queso. Fruta	11  595  48  20  35 Ensalada de verduras de temporada Guisado de patatas con verduras de temporada y majado A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6 Longanizas con salsa de tomate A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2 Fruta - Pollo al ajillo con menestra. Fruta	12  793  88  19  39 Tempura de verduras A1 A4 A8 A9 A11 I11 I7 Mac and cheese (Coditos con salsa de queso gratinados) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Tortilla francesa con ensalada A7 I7 Fruta - Salmón con calabacín. Fruta	13  633  68  25  26 Ensalada con fruta Crema de alubias con puerro y boniato I10 I6 Pavo en salsa con cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8 Fruta - Quiche de verduras. Fruta	14  736  77  29  32 Ensalada de verduras de temporada Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Gallo San Pedro a la meunière con pisto A8 I8 I7 Yogur A9 I7 I11 - Dados de tofu con verduras. Fruta				
FESTIVO  Grupo CAPS  FESTIU					18  645  57  22  37 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín ecológico Lomo en salsa jardinera con patatas asadas I2 I5 I8 I6 I7 Fruta - Tortilla francesa y brócoli hervido. Fruta	19  674  76  32  27 Ensalada de verduras de temporada Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo) A1 A3 I5 I7 I8 Bacalao al limón con judías verdes A8 I7 I8 I6 Fruta - Crema de verduras con jamón y picatostes	20  870  111  47  27 Ensalada india (mézclum, pasas, naranja y queso) A3 A5 A9 A13 A14 I11 Dhal de lentejas (guiso a base de lentejas con verduras) A1 A3 I9 I6 Pollo tikka massala con arroz (pollo marinado con salsa curry suave) A9 I11 I8 I7 I5 Bizcocho Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7 - Tosta de hummus y mazorca de maíz	21  634  79  22  25 Ensalada con fruta Fideos a la cazuela de pescado (meloso) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6 Revuelto del chef A7 I7 Fruta - Verduras y salmón al papillote. Fruta
24  764  107  25  25 Ensalada de verduras de temporada Arroz cuatro delicias casero (guisantes, york, zanahoria, tortilla) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6 Cuadraditos de merluza rebozados A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6 Fruta - Revuelto de puerro con patatas. Fruta	25  693  64  47  26 Ensalada con fruta Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Cocido completo A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Fruta - Pescado con verduras al papillote. Fruta	26  675  57  29  37 Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de invierno con piscatostes caseros A1 Hamburguesa 100% pollo con queso y nachos A9 I6 I11 I8 I7 I5 Fruta - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	27  709  67  31  32 Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Rustidera de bacalao (con cebolla y pimiento rojo) A4 A8 I7 I8 Yogur A9 I7 I11 - Lomo con parrillada de verduras. Fruta	28  600  69  28  23 Ensalada con fruta Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Tortilla de calabacín A7 I7 Fruta - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta				

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 ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia



03 698 89 28 25 Amanida de verdres de temporada Espaguetis a la carbonara vegetal A9 A1 A7 A10 A14 I7 I11 I6 Bacallà amb salsa de ceba amb carlota "baby" A8 I8 I7 Fruita - Bledes amb ou i nous. Fruita	04 665 57 24 38 Amanida de verdres de temporada Purè de verdres Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles I8 I7 I5 Fruita - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	05 688 78 26 29 Amanida amb fruita Potatge de cigrons amb verdres A3 I6 Truita de creïlles A7 Fruita - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	06 820 96 37 32 Amanida de verdres de temporada Paella valenciana amb carxofes I5 I7 I8 I6 I10 Aladrocns enfarinats casolans amb maionesa A1 A7 A10 A14 A3 A4 A8 A11 I6 I8 I7 Iogurt artesà valencià A9 I11 I7 -Sopa de bròcoli, entremesos i fruita	07 762 76 35 32 Amanida amb fruita "Fabada" A3 A9 A13 A14 I5 I2 I8 I7 I6 I11 I10 Ous a la flamenca amb torrades integrals A1 A7 I7 I6 Fruita - Llom de porc amb xips de moniato. Fruita				
10 729 92 34 26 Amanida amb fruita Llenties ecològiques amb verdres A3 A1 I6 I9 Lluç amb salsa verda amb xips de moniato A8 I8 I7 Fruita - Truita d'espinacs i formatge. Fruita	11 595 48 20 35 Amanida de verdres de temporada Guisat de creïlles amb verdres de temporada i picada A3 A5 A13 A1 A9 A10 A14 I11 I6 Llonganisses amb salsa de tomata A3 A9 A14 I8 I7 I5 I11 I6 I2 Fruita - Pollastre a l'all amb minestra. Fruita	12 793 88 19 39 Tempura de verdres A1 A4 A8 A9 A11 I11 I7 Mac and cheese (pasta amb salsa de formatge gratinats) A1 A9 A10 A14 A7 I11 I7 I6 Truita francesa amb amanida A7 I7 Fruita - Salmó amb carabasseta. Fruita	13 633 68 25 26 Amanida amb fruita Crema de fesols amb porro i boniato I10 I6 Titot en salsa amb cous cous A1 A10 A14 I6 I5 I7 I8 Fruita - Quiche de verdres. Fruita	14 736 77 29 32 Amanida de verdres de temporada Arròs al forn (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Gallo San Pedro meunière amb samfaina A8 I8 I7 Iogurt A9 I7 I11 - Daus de tofu amb verdres. Fruita				
FESTIVO Grupo CAPS FESTIU					18 645 57 22 37 Amanida de verdres de temporada Crema de carabasseta ecològica Llom amb salsa jardineria amb creïlles al forn I2 I5 I8 I6 I7 Fruita Truita francesa i bròcoli bullit. Fruita	19 674 76 32 27 Amanida de verdres de temporada Gaspaxto manxec A1 A3 I5 I7 I8 Bacallà a la llima amb fesols tendres A8 I7 I8 I6 Fruita - Crema de verdres amb pernil i crostons	20 870 111 47 27 Amanida índia (mesclum, panses, taronja i formatge) A3 A5 A9 A13 A14 I11 Dhal de llenties (guisat a base de llenties amb verdres) A1 A3 I9 I6 Pollastre tikka massala amb arròs (pollastre marinat amb salsa curri suau) A9 I11 I8 I7 I5 Coca Garam Masala A9 A7 A1 A10 A14 I11 I6 I7 - Torrada d'hummus, verdres i panotxa de blat de moro	21 634 79 22 25 Amanida amb fruita Fideus a la cassola de peix (melós) A1 A3 A4 A7 A8 A10 A11 A14 I7 I8 I6 Regirat del xef A7 I7 Fruita - Verdres i salmó al papillot. Fruita
24 764 107 25 25 Amanida de verdres de temporada Arròs quatre delícies casolà (pèsols, pernil dolç, carlota, ou) A7 A14 I5 I2 I7 I8 I6 Quadratets de lluç arrebossats A1 A8 A10 A14 I7 I8 I6 Fruita - Remenat de porro amb creïlles. Fruita	25 693 64 47 26 Amanida amb fruita Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6 Olla completa A3 A9 A14 I2 I6 I11 I7 I5 I8 Fruita - Peix amb verdres al "papillot". Fruita	26 675 57 29 37 Amanida de verdres de temporada Crema de verdres d'hivern amb crostons cassolans A1 Hamburguesa 100% pollastre amb formatge i natxos A9 I6 I11 I8 I7 I5 Fruita Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	27 709 67 31 32 Amanida de verdres de temporada Macarrons integrals a la napolitana A1 A7 A9 A10 A14 I11 I7 I6 Rustidera de bacallà (amb ceba i pimentó roig) A4 A8 I7 I8 Iogurt A9 I7 I11 - Filet de llom amb graella de verdres. Fruita	28 600 69 28 23 Amanida amb fruita Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6 Truita de carabasseta A7 I7 Fruita - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita				

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

Quilocalories Proteïnes Carbohidrats Greixos

I10 - Alubias I11 - APLV I5 - Carne I2 - Cerdo I6 - Legumbres I9 - Lentejas I8 - No apto ovolactovegetariano I7 - No apto vegano

Grupo CAPS - B97320378 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia