



01	792 97 25 33
Ensalada con fruta	
Lentejas con calabaza y arroz	A1 I6 I9
Tortilla francesa con chips de yuca caseras	A7 I7
Fruta	
- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta	

02	713 88 31 27
Ensalada de verduras de temporada	
Gazpacho manchego (tortas cenceñas, pollo)	A1 A3 I5 I7 I8
Merluza al horno con base de tomate frito casero y cebollita pochada	A8 I7 I8
Fruta ecológica	
- Crema de puerros con panceta crispy. Fruta	

03	825 99 24 35
Entrante de hummus de remolacha con nachos	A3 I6
Ensalada completa con sardinilla	A8 I8 I7
Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo	I5 I6 I10 I7 I8
Fruta	
-Ensalada de arándanos, zanahoria, huevo y queso feta. Fruta	

04	842 98 30 36
Ensalada con fruta	
Garbanzos con calabaza	I6
Coca de titaina	A1 A10 A14 A8 I7 I8 I6
Fruta	
- Dorada con jamón y pistachos. Fruta	

07	632 71 27 26
Ensalada con fruta	
Arròs amb fesols i naps	I2 I5 I6 I7 I8 I10
Huevos a la flamenca	A7 I6 I7
Fruta	
- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta	

08	665 67 24 32
Ensalada de verduras de temporada	
Macarrones integrales con salsa de verduras gratinados	A1 A7 A3 A10 A14 A9 I7 I11 I6
Fogonero con cebolla caramelizada y zanahoria	A8 I8 I7
Fruta	
- Pavo con col al pimentón. Fruta	

09	694 84 30 27
Ensalada valenciana (tomate, lechuga, cebolla y aceitunas)	
Crema mediterránea ECO con picatostes integrales caseros	A1
Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	I5 I8 I7
Smoothie casero de plátano y fresas	A9 I7 I11
- Wok de ternera con verduras thai. Fruta	

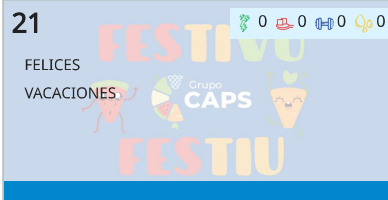
10	782 69 37 40
Ensalada con fruta	
Lentejas de la abuela	A1 I8 I2 I5 I7 I6 I9
Albóndigas a la santanderina	A3 A9 A14 I2 I11 I5 I7 I8 I6
Fruta	
- Huevos rotos con salmón. Fruta	

11	548 45 27 30
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	
Marmitako de caballa	A8 A3 A4 A11 I7 I8
Tortilla francesa con millojas de tomate y queso fresco	A7 A9 I11 I7
Fruta	
- Boquerones rebozados con tomate aliñado. Fruta	

14	645 61 37 27
Montadito integral de queso crema	A1 A9 A7 I11 I7
Sopa de fideos ecológicos	A1 I8 I5 I2 I7
Merluza rebozada casera con ensalada de tomate y aguacate	A1 A7 A8 A10 A14 I7 I8 I6
Fruta	
- Hamburguesa vegetal. Fruta	

15	918 106 42 33
Ensalada con fruta	
Locro argentino	I2 I5 I6 I10 I7 I8
Choripán	A1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5
Chocotorta	A9 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I11
- Bacalao gratinado con crema de calabaza. Fruta	

16	662 76 27 27
Ensalada de verduras de temporada	
Arroz de secreto de cerdo	I2 I5 I7 I8
Huevos rellenos (yemas, tomate frito y atún)	A7 A8 I7 I8
Fruta	
- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta	



29	824 80 24 47
Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	
Espaguetis a la carbonara	A1 A7 A9 A10 A14 I7 I5 I8 I2 I6 I11
Croquetas de puchero con mazorca de maíz	A1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8
Fruta	
- Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	

30	833 92 36 36
Ensalada con fruta	
Crema arcoiris de legumbres	A1 I6 I9
Alitas de pollo adobadas al horno con patatas dado	I7 I5 I8
Fruta ecológica	
- Migas de coliflor con huevo. Fruta	



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.

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



Menú basal - abril



	01  792  97  25  33 Amanida amb fruita Llentilles amb carabassa i arròsA1 I6 I9 Truita francesa amb xips de iuca casolanesA7 I7 Fruita - Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita	02  713  88  31  27 Amanida de verdures de temporada Gaspatxo manxecA1 A3 I5 I7 I8 Lluç al forn amb base de tomaca fregida casolana i ceba poxadaA8 I7 I8 Fruita ecològica - Crema de porros amb cansalada crispy. Fruita	03  825  99  24  35 Entrant d'hummus de remolatxa amb natxosA3 I6 Amanida completa amb sardinesA8 I8 I7 Paella valenciana amb carxofes i pollastre de campI5 I6 I10 I7 I8 Fruita -Ensalada de nabius, carlota, ou i formatge feta. Fruita	04  842  98  30  36 Amanida amb fruita Cigrons amb carabassaI6 Coca de titainaA1 A10 A14 A8 I7 I8 I6 Fruita - Daurada amb pernil i pistatxos. Fruit	
07  632  71  27  26 Amanida amb fruita Arròs amb fesols i napsI2 I5 I6 I7 I8 I10 Ous a la flamencaA7 I6 I7 Fruita - Llom en salsa amb nyoquis. Fruita	08  665  67  24  32 Amanida de verdures de temporada Macarrons integrals amb salsa de verdures gratinatsA1 A7 A3 A10 A14 A9 I7 I11 I6 Fogoner amb ceba caramel·litzada i carlotaA8 I8 I7 Fruita - Pavo amb col al pebre roig. Fruita	09  694  84  30  27 Ensalada valenciana (tomaca, encisam, ceba i olives) Crema mediterrània ECO amb crostons integrals casolansA1 Pollastre al forn amb creïlles torrades tex-mexI5 I8 I7 Smoothie casolà de plàtan i maduixesA9 I7 I11 - Wok de vedella amb verdures thai. Fruita	10  782  69  37  40 Amanida amb fruita Llentilles de l'àviaA1 I8 I2 I5 I7 I6 I9 Mandonguilles a la santanderinaA3 A9 A14 I2 I11 I5 I7 I8 I6 Fruita - Ous trencats amb salmó. Fruita	11  548  45  27  30 Amanida d'enciam, blat de moro i carlota Marmitako de veratA8 A3 A4 A11 I7 I8 Truita francesa amb milfulls de tomaca i formatge frescA7 A9 I11 I7 Fruita - Aladroc arrebossats amb tomaca. Fruita	
14  645  61  37  27 Torrada integral de formatge cremaA1 A9 A7 I11 I7 Sopa de fideus ECOA1 I8 I5 I2 I7 Lluç arrebossat casolà amb amanida de tomaca i alvocatA1 A7 A8 A10 A14 I7 I8 I6 Fruita - Hamburguesa vegetal. Fruita	15  918  106  42  33 Amanida amb fruita Locro argentí I2 I5 I6 I10 I7 I8 ChoripánA1 A3 A9 A14 I2 I11 I7 I8 I6 I5 Biscuit argentí "Xocotorta" A9 A1 A7 A10 A14 I6 I7 I11 - Bacallà gratinat amb crema de carabassa. Fruita	16  662  76  27  27 Amanida de verdures de temporada Arròs de secret de porcI2 I5 I7 I8 Ous farcits (rovells, tomaca fregida i tonyina)A7 A8 I7 I8 Fruita - Pollastre amb poma i verdures. Fruita			
21  0  0  0  0  BONES VACANCES					
	29  824  80  24  47 Tomaca, carlota, blat de moro i olives Espaguetis a la carbonaraA1 A7 A9 A10 A14 I7 I5 I8 I2 I6 I11 Croquetes de putxero amb panolla de dacsA1 A4 A7 A8 A9 A11 A14 I2 I6 I11 I5 I7 I8 Fruita - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	30  833  92  36  36 Amanida amb fruita Crema arc de Sant Martí de llegum"A1 I6 I9 Aletes de pollastre adobades al forn amb creïlles dauI7 I5 I8 Fruita ecològica - Molles de coliflor amb ous. 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 - 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 - +(34) 963 976 520 | nutricion@grupocaps.com - C/ Sequia De Mestalla 2 - 46210 Picanya, Valencia