

03 575 72 24 20

Ensalada con fruta
Espirales con tomate A1 A7 A10 A14
Bacalao encebollado con dados de berenjena A4 A8 A11 18 17
Fruta

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

04 672 71 30 29

Ensalada con fruta
Potaje de garbanzos con verduras A3 I6
Tortilla calzone de york y queso A7 A9 I2 I5 I6 I7 18 I11
Fruta

- Sandwich de queso, salmón y manzana. Fruta

05 753 64 23 43

Pan de ajo con queso gratinado A1 A9 I11 I7
Crema de verduras con topping A2 A3 A5 A12 A13
Cordon Bleu con tomate aliñado A9 A1 A14 A6 I6 I11 17 I8 I5
Yogur A9 I7 I11

- Alcachofas con jamón. Fruta

06 702 60 42 29

Ensalada de verduras de temporada
Alubias blancas de la abuela A3 I2 I5 I7 I8 I6 I10
Pollo a l'ast con patatas I5 I8 I7
Naranja ecológica

- Huevos al plato con guisantes. Fruta

07 707 110 22 20

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Ensaladilla de merluza con picos camperos A2 A3 A7 A8 A1 A12 A14 I7 I8 I6
Arroz negro A3 A4 A8 A11 A6 A9 I7 I8 I11
Fruta

- Hamburguesa vegetal. Fruta

10 656 81 30 23

Ensalada con naranja y remolacha A6
Lentejas con verduras A1 A3 I6 I9
Tortilla de patatas A7 I7
Fruta

- Dorada a la plancha con pimientos. Fruta

11 813 84 30 41

Ensalada con queso servilleta A9 I7 I11
Crema de calabacín y zanahoria ECO con picatostes integrales caseros A1
Alitas de pollo adobadas al horno con arroz basmati I8 I7 I5
Fruta

- Coliflor especiada con atún. Fruta

12 574 47 27 30

Ensalada de verduras de temporada
Guisado de patata, verdura y ternera A3 I5 I7 I8 I11 I6
Merluza en salsa de tomate con judías verdes A8 I7 I8 I6
Fruta

- Tostada de huevo con aguacate. Fruta

13 958 93 47 40

Ensalada de verduras de temporada
Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Hamburguesa mixta A1 A7 A9 A10 A12 A14 I2 I6 I11 I5 I8 I7
Yogur A9 I7 I11

- Acelgas con huevo y nueces. Fruta

14 693 85 38 20

Ensalada de verduras de temporada
Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 I6
Tortilla de atún A7 A8 I8 I7
Fruta

- Lomo en salsa con ñoquis. Fruta

17 558 60 13 29

Ensalada de verduras de temporada
Crema suave de col y manzana
Lomo adobado con cebollita pochada y queso A9 I11 I8 I7 I2 I5
Fruta

- Calamares enharinados con champiñones

18 650 72 22 29

Ensalada con fruta
Macarrones integrales a la genovesa (champiñón, bacon y tomate) A1 A7 A10 A14 I5 I8 I7 I6 I2
Tortilla de calabacín A7 I7
Fruta

- Pollo con manzana asada y verduras. Fruta



20 915 110 32 39

Ensalada de verduras de temporada
Arroz a la cubana con huevo duro A7 I7
Crunch casero de salmón A8 A1 A10 A14 A7 I8 I7 I6
Vasito de yogur artesano con fresas A9 I11 I7

- Tortilla y berenjena con burrata. Fruta

21 792 99 34 28

Ensalada murciana con caballa, tomate y aceitunas A8 I7 I8
Potaje de garbanzos con espinacas A3 I6
Sandwich Club (tomate, lechuga, york, queso y mayonesa) A7 A9 A14 A1 A12 I2 I5 I7 I11 I6 I8
Fruta

- Lasaña de calabacín y soja text. Fruta

24 700 70 24 35

Ensalada con fruta
Fideuá de champiñones y longaniza A1 A7 A3 A10 A14 A9 I8 I7 I5 I2 I11 I6
Tosta de revuelto de huevo con tomate A7 A1 I7
Fruta

- Pavo con col al pimentón. Fruta

25 565 51 22 29

Ensalada de verduras de temporada
Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10
Cabeza de lomo rustida al horno en salsa con mazorca de maíz I5 I7 I6 I2 I8
Fruta

- Merluza con patatas y espárragos. Fruta

26 761 55 40 44

Ensalada de verduras de temporada
Sopa de fideos A1 A7 A10 A14 I8 I5 I7 I2 I11 I6
Fogonero en salsa suave de pimiento con patatas panaderas A9 A8 I11 I8 I7
Fruta

- Ragut de ternera. Fruta

27 761 84 29 34

SOM TAM (ensalada de fruta)
PAD THAI (tallarines con salteado thai y salsa de soja) A14 A1 A7 A10 I6
KAI MED MA MUANG (Pollo con verduras y cacahuete) A14 A1 A2 A3 A5 A9 A13 A10 I5 I8 I7 I11 I6
Macedonia de fruta casera

- Migas de coliflor con huevo. Fruta

28 621 74 26 24

Ensalada de verduras de temporada
Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6
Buñuelos de bacalao A7 A8 A4 A9 A11 I7 I8 I11
Naranja ecológica

- Ensalada de quinoa. Fruta

31 563 62 22 24

Ensalada de verduras de temporada
Crema de calabaza y boniato
Pavo en salsa con guarnición de palomitas de coliflor caseras A1 A10 A14 I5 I8 I6 I7
Fruta

- Wok de verduras con soja text. 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 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

03 575 72 24 20 Amanida amb fruita Espirals amb tomaca A1 A7 A10 A14 Bacallà ceba amb daus A4 A8 A11 18 d'albergínia 17 Fruita - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	04 672 71 30 29 Amanida amb fruita Potatge de cigrons amb verdures A3 16 Truita calzone de pernil dolç A7 A9 12 15 16 i formatge 17 18 111 Fruita - Sandvitx de formatge, salmó i poma. Fruita	05 753 64 23 43 Pa d'all amb formatge gratinat A1 A9 111 17 Crema de verdures amb topping de llavors A2 A3 A5 A12 A13 "Cordon Bleu" amb tomaca alinyada A9 A1 A14 A6 16 111 17 18 15 Iogurt A9 17 111 - Carxofes amb pernil. Fruita	06 702 60 42 29 Amanida de verdures de temporada Mongetes blanques de l'avia A3 12 15 17 18 16 110 Pollastre a l'est amb creïlles 15 18 17 Taronja ecològica - Ous al plat amb pèsols. Fruita	07 707 110 22 20 Amanida d'enciam, blat de moro i carlota Amanida de lluç amb pics campers A2 A3 A7 A8 A1 A12 A14 17 18 16 Arròs negre A3 A4 A8 A11 A6 A9 17 18 111 Fruita - Hamburguesa vegetal. Fruita
10 656 81 30 23 Amanida amb taronja i remolatxa A6 Llenties amb verdures A1 A3 16 19 Truita de creïlles A7 17 Fruita - Daurada a la planxa amb pimentons. Fruita	11 813 84 30 41 Amanida amb formatge servilleta A9 17 111 Crema de carbasseta i carlota ECO amb crostons integrals casolans A1 Aletes de pollastre adobades al forn amb arròs basmati 18 17 15 Fruita - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	12 574 47 27 30 Amanida de verdures de temporada Guisat de creïlles, verdura i vedella A3 15 17 18 111 16 Lluç amb salsa de tomaca i mongetes verdes A8 17 18 16 Fruita - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	13 958 93 47 40 Amanida de verdures de temporada Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 18 15 17 12 111 16 Hamburguesa mixta A1 A7 A9 A10 A12 completa amb creïlles A14 12 16 111 15 18 17 Iogurt A9 17 111 - Bledes amb ou i nous. Fruita	14 693 85 38 20 Amanida de verdures de temporada Espaguetis ecològics amb bolonyesa vegetal (soja text.) A1 A14 A12 A13 16 Truita de tonyina A7 A8 18 17 Fruita - Llom en salsa amb nyoquis. Fruita
17 558 60 13 29 Amanida de verdures de temporada Crema suau de col i poma Llom adobat amb ceba potxada i formatge A9 111 18 17 12 15 Fruita - Calamars enfarinats amb xampinyons	18 650 72 22 29 Amanida amb fruita Macarrons integrals a la genovesa (xampinyó, bacon i tomàquet) A1 A7 A10 A14 15 18 17 16 12 Truita de carabasseta A7 17 Fruita - Pollastre amb poma i verdures. Fruita		20 915 110 32 39 Amanida de verdures de temporada Arròs a la cubana amb ou dur A7 17 Crunch cassolà de salmó A8 A1 A10 A14 17 16 18 Gotet de iogurt artesà amb maduixes A9 111 17 - Truita i albergínia amb burrata. Fruita	21 792 99 34 28 Amanida murciana amb verat, tomàquet i olives A8 17 18 Potatge de cigrons amb espinacs A3 16 Sandwich Club (tomca, enciam, york, formatge i maionesa) A7 A9 A14 A1 A12 12 15 17 111 16 18 Fruita - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita
24 700 70 24 35 Amanida amb fruita Fideuà de xampinyons i llonganissa A1 A7 A3 A10 A14 A9 18 17 15 12 111 16 Torrada de regirat d'ou amb tomaca A7 A1 17 Fruita - Pavo amb col al pebre roig. Fruita	25 565 51 22 29 Amanida de verdures de temporada Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 16 17 111 110 Cap de llom al forn en salsa amb panolla de dacsa 15 17 16 12 18 Fruita - Lluç amb creïlles i espàrrecs. Fruita	26 761 55 40 44 Amanida de verdures de temporada Sopa de fideus A1 A7 A10 A14 18 15 17 12 111 16 Fogoner en salsa suau de pimentó amb creïlles forneres A9 A8 111 18 17 Fruita - Ragut de vedella. Fruita	27 761 84 29 34 SOM TAM (amanida de fruita) PAD THAI (Tallarins saltejats thai i salsa de soja) A14 A1 A7 A10 16 KAI MED MA MUANG (Pollastre amb verdures y cacahuet) A14 A1 A2 A3 A5 A9 A13 A10 15 18 17 111 16 Macedònia de fruita - Molles de coliflor amb ous. Fruita	28 621 74 26 24 Amanida de verdures de temporada Llenties a la jardineria A1 A3 19 16 Bunyols de bacallà A7 A8 A4 A9 A11 17 18 111 Taronja ecològica - Amanida de quinoa. Fruita

31 563 62 22 24 Amanida de verdures de temporada Crema de carabassa i moniato Polit en salsa amb guarnició de roses de coliflor casolanes A1 A10 A14 15 18 16 17 Fruita - Wok de verdures amb soja text. 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 - Cerdó 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