



Menú basal - octubre



06 768 76 33 36 Potaje de garbanzos con verduras A3 I6 Tortilla de queso A9 A7 I7 I11 Guarnición: tomate aliñado con albahaca Fruta de temporada ecológica - Abadejo al horno con espárragos. Fruta	07 598 47 26 35 Patatas a la importancia con verduras A3 Lomo de cerdo (cinta) en salsa I8 I2 I7 I5 Guarnición: edamame A14 I6 Fruta de temporada - Albóndigas en salsa zanahoria. Fruta	01 640 91 20 21 Arroz de otoño con boniato y champiñones A6 Bacalao al horno A8 I8 I7 Guarnición: pisto casero Fruta de temporada Alitas de pollo al horno con mazorca de maíz	02 556 79 19 15 Fabada vegetal I10 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta	03 595 54 29 28 Crema de cebolla y zanahoria ECO y patata Pavo al curry suave A9 A1 A10 A14 I11 I6 I7 I8 I5 con cous-cous Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural sin azúcar A9 I11 I7 - Lasaña de calabacín y soja text. Fruta
13 574 53 17 31 Crema bretona (alubias blancas y puerros) A9 I6 I7 I11 I10 Tortilla francesa con "pan tumaca integral" A1 A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Salteado de guisantes con bacon. Fruta	14 819 84 42 35 Lentejas con verduras ECO A3 A1 I6 I9 Ternera en salsa I5 I8 I7 I11 Guarnición: patatas fritas Fruta de temporada - Coliflor especiada con atún. Fruta	08 710 97 19 27 Arroz al horno (1º) A3 A9 A13 I2 I8 I6 I7 I5 I11 Titaina valenciana del Cabanyal (Atún) con lascas de pan integral tostado A1 A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada Dip de hummus de calabaza con nachos y bolitas de pollo	16 781 83 27 37 Espaguetis integrales al pesto rosso A1 A2 A5 A7 A9 A10 A12 A13 A14 I6 I7 I11 Salmón con manzana laminada A8 I7 I8 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Pavo asado con piña. Fruta	17 513 65 15 19 Arroz a banda (arroz integral con frutos del mar) 1º A3 A4 A8 A11 I7 I8 Hummus de garbanzos casero A3 I6 Guarnición: Crudités de verduras Yogur A9 I7 I11 - Crema de zanahoria y tortilla. Fruta
20 673 70 30 29 Espaguetis integrales con tomate y atún A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7 Quiche de verduras y tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Berenjena rellena. Fruta	21 555 62 22 24 Crema de calabacín y zanahoria ECO Hamburguesa 100% pollo A3 A9 I7 I8 I11 I5 I6 Guarnición: bastones de boniato A6 Fruta de temporada - Bacalao gratinado con ensalada. Fruta	22 772 73 35 37 Potaje de garbanzos estofados con chorizo A9 I6 I11 I8 I5 I2 I7 Huevos rellenos de ensaladilla A8 A7 I6 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Gratén de coliflor (pollo y bacon). Fruta	23 832 47 42 51 Sopa de arroz I5 I7 I8 Escalope de lomo cinta empanado casero A14 A1 A7 A10 I2 I6 I7 I8 I5 Guarnición: ensalada de temporada Yogur natural A9 I11 I7 - Crema de verduras con jamón y picatostes	24 684 68 38 29 Lentejas a la jardinera A1 A3 I9 I6 Merluza en salsa de tomate y cebolla A8 I7 I8 Guarnición: judías verdes salteadas I6 Fruta de temporada - Pavo con col al pimentón. Fruta
27 620 61 23 31 Hervido valenciano (patata, zanahoria, cebolla y judía verde) I6 Alitas de pollo adobadas al horno A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnición: mazorca de maíz Fruta de temporada - Rodaja de merluza con pisto y cous cous. Fruta	28 681 79 28 25 Alubias blancas guisadas con verduras A3 I6 I10 Tortilla de patatas A7 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada ecológica - Ragut de magro con cherry. Fruta	29 788 83 35 34 Macarrones integrales boloñesa A1 A3 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2 Bacalao en salsa de pimiento A8 I8 I7 Guarnición: ensalada de temporada Fruta de temporada - Tostada de huevo con aguacate. Fruta	30 712 81 28 29 Paella alicantina I5 I6 I7 I8 I10 Calamares en salsa de tomate A4 A8 I8 I7 Guarnición: guisantes salteados I6 Fruta de temporada - Brocheta de salmón con verduras. Fruta	31 709 69 18 40 Crema monstruosa de otoño Albóndigas fantasma A3 A14 A9 I2 I5 I7 I8 I6 I11 Plátano maléfico Pizza casera capresse

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 dos veces por 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 - 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



Menú basal - octubre



06 768 76 33 36 Potatge de cigrons amb verdures A3 I6 Truita de formatge A9 A7 I7 I11 Guarnició: tomaca amanida amb alfàbega Fruita de temporada ecològica - Abadejo al forn amb espàrrecs. Fruita	07 598 47 26 35 Creïlles a la importància amb verdures A3 Llom de porc amb salsa I8 I2 I7 I5 Guarnició: edamame A14 I6 Fruita de temporada - Mandonguilles en salsa de carlota. Fruita	01 640 91 20 21 Arròs de tardor amb moniato i xampinyons A6 Bacallà al forn A8 I8 I7 Guarnició: samfaina cassolana Fruita de temporada Alites de pollastre al forn amb panotxa de dacs	02 556 79 19 15 Favada vegetal I10 I6 Pizza margarita A1 A9 A10 A14 I7 I11 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada -Crema de carlota i truita. Fruita	03 595 54 29 28 Crema de ceba i carlota ECO i creïlla Polit amb salsa de curri A9 A1 A10 A14 suau amb cous-cous I11 I6 I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural sense sucre A9 I11 I7 - Lasanya de carabasseta i soja texturada. Fruita
13 574 53 17 31 Crema bretona (fesols blancs i porros) A9 I6 I7 I11 I10 Truita francesa amb "pa tumaca integral" A1 A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada -Saltejat de pèsols amb bacon. Fruita	14 819 84 42 35 Llenties amb verdures ECO A3 A1 I6 I9 Vedella amb salsa I5 I8 I7 I11 Guarnició: creïlles fregides Fruita de temporada - Coliflor especiats amb tonyina. Fruita	15 543 44 23 30 Gratinat suau de coliflor i patata amb beixamel A9 A1 A10 A14 I7 I11 I6 Pollastre a l'ast I8 I7 I5 Guarnició: pimentons confitats Fruita de temporada - Crema i panini de pernil i formatge. Fruita	16 781 83 27 37 Espagueti al pesto rosso A1 A2 A5 A7 A9 A10 A12 A13 A14 I6 I7 I11 Salmó amb poma laminada A8 I7 I8 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gall d'indi amb pinya. Fruita	17 513 65 15 19 Arròs a banda (arròs integral amb fruits de la mar) 1º A3 A4 A8 A11 I7 I8 Hummus cassolà A3 I6 Guarnició: Crudités de verdures Iogurt A9 I7 I11 -Crema de carlota i truita. Fruita
20 673 70 30 29 Espaguetis integrals amb tomàquet i tonyina A8 A1 A7 A10 A14 I6 I8 I7 Quiche de verdures i tofu A3 A7 A9 A14 I7 I11 I6 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Albergínia farcida. Fruita	21 555 62 22 24 Crema de carabasseta i carlota ECO Hamburguesa 100% pollastre A3 A9 I7 I8 I11 I5 I6 Guarnició: bastons de moniato A6 Fruita de temporada - Bacallà gratinat amb amanida. Fruita	22 772 73 35 37 Potatge de cigrons estofats amb xoriço A9 I6 I11 I8 I5 I2 I7 Ous farcits d'amanida russa A8 A7 I6 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Gratén de coliflor (pollastre i bacon). Fruita	23 832 47 42 51 Sopa d'arròs I5 I7 I8 Escalopa de llom cinta empanat casolà A14 A1 A7 A10 I2 I6 I7 I8 I5 Guarnició: amanida de temporada Iogurt natural A9 I11 I7 - Crema de verdures amb pernil i crostons	24 684 68 38 29 Llenties a la jardineria A1 A3 I9 I6 Lluç amb salsa de ceba i tomaca A8 I7 I8 Guarnició: Mongetes verdes saltejades I6 Fruita de temporada - Pavo amb col al pebre roig. Fruita
27 620 61 23 31 Bollit valencià (creïlla, carlota, ceba i batxoqueta) I6 Alites de pollastre adobades al forn A1 A14 I5 I6 I7 I8 Guarnició: panotxa de dacs Fruita de temporada - Rodanxa de lluç amb samfaina i cuscús. Fruita	28 681 79 28 25 Guisat de fesols amb verdures A3 I6 I10 Truita de creïlles A7 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada ecològica - Magre amb cherry. Fruita	29 788 83 35 34 Macarrons integrals a la bolonyesa A1 A3 A9 A14 A7 A10 I8 I7 I6 I11 I5 I2 Abadejo en salsa de pimentó A8 I8 I7 Guarnició: amanida de temporada Fruita de temporada - Torrada d'ou amb alvocat. Fruita	30 712 81 28 29 Paella alacantina I5 I6 I7 I8 I10 Calamars en salsa de tomaca A4 A8 I8 I7 Guarnició: pèsols saltats I6 Fruita de temporada - Broqueta de salmó amb verdures. Fruita	31 709 69 18 40 Crema monstrosa de tardor Mandonguilles fantasma A3 A14 A9 I2 I5 I7 I8 I6 I11 Plàtan malèfic Pizza casera capresse

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 dos veces por semana.

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