



# menús desembre



## CEIP EL GRAU VALENCIA

### 1 dilluns

entrant	Enciam, remolatxa i carlota	Valoració Nutricional
		Kcal 715,8
1r plat	Sopa d'olla amb lletres	Proteïnes 27,16
2n plat	Llom adobat amb mixt de verdures	Glúcids 88,4
postre	Fruita natural	Lípids 20,7
proposta de sopar Crema de verdures i panga enharinat/Làctic		

### 2 dimarts

entrant	Enciam, tomata i olives	Valoració Nutricional
		Kcal 735,38
1r plat	Tallarins bolonyesa (ceba, carn picada, formatge...)	Proteïnes 25,52
2n plat	Lluç amb carbasseta	Glúcids 90,33
postre	Suc de taronja natural	Lípids 21,96
proposta de sopar Panini amb tomata, pernil dolç, xampinyons i olives negres/Fruita		

### 3 dimecres

entrant	Enciam, dacsa i carlota	Valoració Nutricional
		Kcal 691,85
1r plat	Potatge de cigrons (ceba, costelles, carlota, tomata...)	Proteïnes 24,79
2n plat	Truita de creïlles	Glúcids 89,96
postre	Fruita natural	Lípids 24,78
proposta de sopar Llenguado amb verdures a la planxa/Làctic		

### 4 dijous

entrant	Enciam, tomata i olives	Valoració Nutricional
		Kcal 684,37
1r plat	Crema d'au (pollastre, verdures, nata...)	Proteïnes 28,34
2n plat	Llonganisses amb samfaina	Glúcids 85,51
postre	Làctic	Lípids 20,57
proposta de sopar Lluçet en salsa amb creïlles al vapor/Fruita		

### 5 divendres

entrant	Pa a la catalana amb formatge	Valoració Nutricional
		Kcal 748,23
1r plat	Amanida tropical (enciam, carlota, pinya, poma...)	Proteïnes 22,98
2n plat	Arròs del senyoret (brou de peix, calamar, gambetes, sèpia...)	Glúcids 93,55
postre	Fruita natural	Lípids 22,46
proposta de sopar Vedella a la planxa amb creïlles/Fruita		

### 8 dilluns



### 9 dimarts

entrant	Figuretes saladetes	Valoració Nutricional
		Kcal 721,59
1r plat	Macarrons gratinats amb verdures	Proteïnes 23,52
2n plat	Figuretes de peix amb Ketchup	Glúcids 90,12
postre	Fruita natural	Lípids 27,82
proposta de sopar Sopa i pollastre a la jardinera/Fruita		

### 10 dimecres

entrant	Enciam, pipes i tomata	Valoració Nutricional
		Kcal 723,16
1r plat	Llenties juliana (ceba, carlota, tomata...)	Proteïnes 23,16
2n plat	Truita francesa amb pernil dolç	Glúcids 85,44
postre	Suc de taronja natural	Lípids 27,56
proposta de sopar Hamburguesa de titot amb amanida variada/Làctic		

### 11 dijous

entrant	Tomata, enciam i dacsa	Valoració Nutricional
		Kcal 752,21
1r plat	Sopa del mar (pasta, morralla, gambetes...)	Proteïnes 30,59
2n plat	Pollastre a l'allet amb creïlles	Glúcids 86,33
postre	Làctic	Lípids 26,53
proposta de sopar Salmó al forn amb verdures/Fruita		

### 12 divendres

entrant	"Montadet" de tonyina	Valoració Nutricional
		Kcal 756,87
1r plat	Amanida de l'horta	Proteïnes 26,78
2n plat	Arròs al forn (creïlles, costelles, tomata, cigrons...)	Glúcids 82,33
postre	Fruita natural	Lípids 30,66
proposta de sopar Filet de perca en salsa i tomata, nous i formatge/Fruita		

### Hàbit del mes

Si necessitem alguna cosa, alçarem la mà per a demanar-ho

### Sabies que...

L'alimentació constitueix un dels problemes més importants amb els quals s'enfronten els adults responsables dels xiquets/es en edat escolar. En aquesta etapa, la voluntat infantil porta als xiquets/es a triar coses en general i aliments en particular segons la seua percepció sensitiva: colors, sabors, textura, etc... Habitualment els aliments triats amb aquest criteri no es corresponen amb els més adequats per al desenvolupament infantil i sí amb els més deficitaris en nutrients i perjudicials per a la salut.

### 15 dilluns

entrant	Enciam, tomata i carlota	Valoració Nutricional
		Kcal 764,90
1r plat	Canelons de carn (beixamel, carn picada, formatge...)	Proteïnes 30,9
2n plat	Croquetes de bacallà	Glúcids 91,49
postre	Fruita natural	Lípids 22,81
proposta de sopar		
Bajoquetes amb pernil i xulletes de titot/Làctic		

### 16 dimarts

entrant	Enciam, dacsa i olives	Valoració Nutricional
		Kcal 688,06
1r plat	Sopa de menuts (pasta, ossos de carn, verdures...)	Proteïnes 24,38
2n plat	Pit de pollastre amb creïlles torrades	Glúcids 88,64
postre	Suc de taronja natural	Lípids 19,71
proposta de sopar		
Halibut al forn en salsa i verdura de temporada/Fruita		

### 17 dimecres

entrant	Amanida completa (enciam, dacsa, tomata...)	Valoració Nutricional
		Kcal 725,3
1r plat	Arròs a la cubana (arròs, ou i tomata)	Proteïnes 27,74
2n plat	Assortiment de companatges	Glúcids 91,23
postre	Fruita natural	Lípids 31,1
proposta de sopar		
Calamars en salsa de ceba/Làctic		

### 18 dijous

entrant	Enciam, cogombre i tomata	Valoració Nutricional
		Kcal 741,01
1r plat	Guisat de pollastre (creïlles, pèsols, carlota...)	Proteïnes 30,82
2n plat	Tilapia al forn en salsa de verdures	Glúcids 83,77
postre	Làctic	Lípids 24,69
proposta de sopar		
Sandwich complet/Fruita		

### 19 divendres

entrant	Enciam, carlota i tomata	Valoració Nutricional
		Kcal 737,08
1r plat	Fabada asturiana (fesols, carlota, cansalada...)	Proteïnes 26,79
2n plat	Pizza fiorentina (pernil dolç, formatge, tomata, carabasseta...)	Glúcids 93,98
postre	Fruita natural	Lípids 25,63
proposta de sopar		
Pimentons farcits de verdures i carn gratinats al forn/Fruita		

### 22 dilluns

entrant	Refresc i patates xips	Valoració Nutricional
		Kcal 752,84
1r plat	Assortiment de companatges (salsitxó, pernil dolç i formatge)	Proteïnes 28,72
2n plat	Paella valenciana (pollastre, garrofó i bajoquetes)	Glúcids 102,2
postre	Postres nadalencs	Lípids 32,27
proposta de sopar		
Revolicat d'espàrrecs verds amb gambetes/Fruita		

## Vacances de Nadal

TOT L'EQUIP DE CAPS US  
DESITJA BONES FESTES I  
FELIÇ ANY 2015!!!



## El vocabulari de Nina

**Cucumber:** Pepino: Cogombre

**Carrot:** Zanahoria: Carlota

**Noodles:** Tallarines: Tallarins

**Chicken:** Pollo: Pollastre

**Ground meat:** Carne picada: Carn picada

**Pork chops:** Costillas: Costelles

**Prawns:** Gambas: Gambes

**Tuna:** Atún: Tonyina

**Squid:** Calamares: Calmars

**Chick peas:** Garbanzos: Cigrans

**Lentils:** Lentejas: Llentilles

**Onion:** Cebolla: Ceba

**Soup:** Sopa: Sopa

**Thick vegetable soup:** Crema de verdures/es

**Sunflower seed:** Pipas: Pipes

**Cannelloni:** Canelones: Canelons

**Boiled Ham:** Jamón york: Pernil dolç

**French bean:** Judías verdes: Bajoquetes