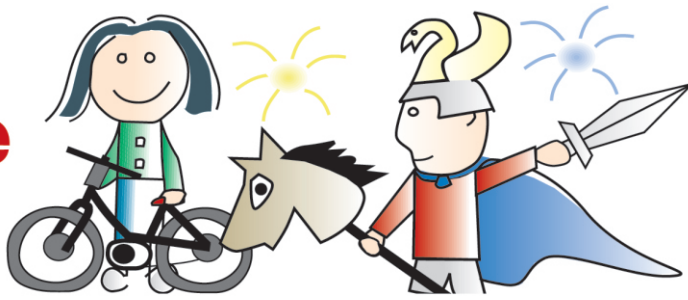


menús octubre

Grupo
cajps



CEIP EL GRAU VALENCIA

Sabies que...

La principal funció dels hidrats de carboni es aportar energia al organisme. Són els que produeixen una combustió més neta en les nostres cèl·lules i deixen menys residus en el nostre organisme. De fet, el cervell i el sistema nerviós només utilitzen glucosa per obtenir energia. D'aquesta forma s'evita la presència de residus tòxics (com l'amoniac, que s'obté de la combustió de les proteïnes).

1 dimecres

entrant	Enciam, dacsca i tomata	Valoració Nutricional
		kcal 698,30
1r plat	Crema de verdures de temporada amb crostons de pa	Proteïnes 27,31
2n plat	Hamburguesa amb ketchup i albergínia	Glúcids 80,51
postre	Fruita natural	Lípids 20,32
proposta de sopar Salmó "al fenoll" amb carlota a la planxa/Fruita		

2 dijous

entrant	Enciam, carlota ratllada i dacsca	Valoració Nutricional
		kcal 718,97
1r plat	Llenties de l'avia (ceba, carlota, creïlles, xoriço...)	Proteïnes 30,32
2n plat	Tilàpia al forn en salsa vegetal	Glúcids 87,32
postre	Làctic	Lípids 24,7
proposta de sopar Flautes de pollastre amb formatge/Fruita		

3 divendres

entrant	Amanida valenciana amb tonyina	Valoració Nutricional
		kcal 735,86
1r plat	Arròs a banda (arròs, brou de peix, calamar, gamba...)	Proteïnes 29,37
2n plat	Rotlito de pernil dolç i formatge	Glúcids 105,33
postre	Fruita natural	Lípids 22,05
proposta de sopar Medallons de rap al forn en salsa de pèsols/Làctic		

6 dilluns

entrant	Enciam, dacsca i olives	Valoració Nutricional
		kcal 728,77
1r plat	Macarrons italians (ceba, albergínia, carabasseta, xampinyons...)	Proteïnes 30,59
2n plat	Lluç al forn a la bilbaïna	Glúcids 89,92
postre	Fruita natural	Lípids 26,60
proposta de sopar Pit de titot amb cors de carxofes saltejades/Làctic		

7 dimarts

entrant	Enciam, pases i tomata	Valoració Nutricional
		kcal 747,57
1r plat	Potatge de cigrons (espinacs, ceba, cigrons, carlota, tomata...)	Proteïnes 25,82
2n plat	Truita de carabasseta	Glúcids 90,55
postre	Fruita natural	Lípids 29,68
proposta de sopar Samfaina de verdures amb cercles de calamar en el seu suc/Fruita		

8 dimecres

entrant	Enciam, carlota ratllada i tomata	Valoració Nutricional
		kcal 704,81
1r plat	Sopa de peix (estrelletes, llug, anelles de calamar, clòtxines...)	Proteïnes 29,08
2n plat	Pollastre a l'allet	Glúcids 82,73
postre	Fruita natural	Lípids 17,57
proposta de sopar Emperador a la planxa amb verdures al gust/Làctic		

9 dijous



10 divendres

entrant	Pa amb oli i salsitxó	Valoració Nutricional
		kcal 761,98
1r plat	Amanida de tardor (enciam, tomata, pipes, panses, carlota, ou dur...)	Proteïnes 31,21
2n plat	Arròs a la milanesa (pèsols, pimentó roig, magre...)	Glúcids 109,75
postre	Làctic	Lípids 22,56
proposta de sopar Creps farcits de pollastre, xampinyons i beixamel/Fruita		

Hàbit del Mes

Al menjador parlem
en veu baixa

El vocabulari de Nina

Lentils-Lentilles-Lentejas
Onion-Ceba-Cebolla
Rice-Arròs-Arroz
Tomato-Tomata-Tomate
Potato-Creïlles-Patates

Omelette-Truita-Tortilla
Squid-Calamars-Calamares
Hamburguer-Hamburguesa
Chicken-Pollastre-Pollo
Cold meats-Companatges-Fiambre

Salad-Amanida-Ensalada
Garlic-All-Ajo
Carrot-Carlota-Zanahoria
Cucumber-Cogombre-Pepino
Chick peas-Cigrons-Garbanzos

13 dilluns

entrant	Enciam, poma i carlota ratllada	Valoració Nutricional
		kcal 701,62
1r plat	Saltejat de minestra de verdures amb pernil	Proteïnes 30,37
2n plat	Pit de pollastre a la crema amb xampinyons i creïlles	Glúcids 87,35
postre	Fruita natural	Lípids 18,83
proposta de sopar		
Pimentons farcits de brandada de bacallà amb verdures/Làctic		

14 dimarts

entrant	Enciam, olives i tomata	Valoració Nutricional
		kcal 732,56
1r plat	Tallarins a la napolitana	Proteïnes 26,85
2n plat	Panga enfarinat amb guarnició	Glúcids 91,37
postre	Fruita natural	Lípids 26,11
proposta de sopar		
Vedella en salsa de verdures/Fruita		

15 dimecres

entrant	Enciam, tomata i dacsca	Valoració Nutricional
		kcal 743,69
1r plat	Fesols pinta (ceba, tomata, carlota...)	Proteïnes 32,10
2n plat	Truita de creïlles amb pimentó roig	Glúcids 97,30
postre	Fruita natural	Lípids 32,25
proposta de sopar		
Brotxetes de pollastre al curry amb creïlles al forn/Làctic		

16 dijous

entrant	Tomata, carlota ratllada i dacsca	Valoració Nutricional
		kcal 677,72
1r plat	Crema de carlota i all-puerros	Proteïnes 26,60
2n plat	Llonganisses amb samfaina	Glúcids 84,72
postre	Làctic	Lípids 20,95
proposta de sopar		
Llenguado a la planxa amb espàrrecs verds/Fruita		

17 divendres

entrant	Pa amb oli	Valoració Nutricional
		kcal 739,70
1r plat	Amanida de formatge (enciam, tomata, formatge, carlota, dacsca...)	Proteïnes 29,82
2n plat	Fideuà gandiense (pasta, brou de peix, sèpia, gambetes...)	Glúcids 87,06
postre	Fruita natural	Lípids 22,57
proposta de sopar		
Tonyina a la planxa amb salsa de soja i tempura de verdures/Fruita		

20 dilluns

entrant	Enciam, carlota ratllada i olives	Valoració Nutricional
		kcal 745,81
1r plat	Macarrons bolonyesa (pasta, carn picada, ceba, tomata i formatge)	Proteïnes 34,76
2n plat	Calamars a la romana amb maionesa	Glúcids 82,44
postre	Fruita natural	Lípids 26,52
proposta de sopar		
Espinacs a la crema i costelletes al forn/Làctic		

21 dimarts

entrant	Enciam, tomata i dacsca	Valoració Nutricional
		kcal 732,72
1r plat	Sopa coberta (pasta, pollastre, verdures i menuts)	Proteïnes 32,97
2n plat	Llom cinto en salsa amb creïlles	Glúcids 73,43
postre	Fruita natural	Lípids 33,91
proposta de sopar		
Halibut al forn amb salsa de taronja/Fruita		

22 dimecres

entrant	Enciam, cogombre i carlota ratllada	Valoració Nutricional
		kcal 708,23
1r plat	Guisat de verdures amb creïlles	Proteïnes 30,29
2n plat	Cues de bacallà al forn en salsa	Glúcids 80,63
postre	Fruita natural	Lípids 18,74
proposta de sopar		
Xulletes de titot amb alls tendres/Làctic		

23 dijous

entrant	Enciam, tomata i carlota ratllada	Valoració Nutricional
		kcal 721,72
1r plat	Llenties vegetals (ceba, carlota, tomata...)	Proteïnes 27,92
2n plat	Pizza margarita (tomata, formatge, orenga i pernil dolç)	Glúcids 108,32
postre	Làctic	Lípids 24,03
proposta de sopar		
Fletàn amb salsa de tomata i ceba/Fruita		

24 divendres

entrant	Amanida completa	Valoració Nutricional
		kcal 788,03
1r plat	Arròs al forn (arròs, tomata, creïlles, costelles, cigrons...)	Proteïnes 32,7
2n plat	Pernil salat amb patates xips	Glúcids 112,28
postre	Fruita natural	Lípids 30,49
proposta de sopar		
Sèpia amb salsa verda amb creïlles braves/Fruita		

27 dilluns

entrant	Enciam, tomata i dacsca	Valoració Nutricional
		kcal 757,58
1r plat	Espirals carbonarà (pasta, nata, beicon, formatge...)	Proteïnes 34,30
2n plat	Lluç en salsa amb pèsols	Glúcids 85,94
postre	Fruita natural	Lípids 24,10
proposta de sopar		
Crema de verdures i aletes de pollastre/Làctic		

28 dimarts

entrant	Enciam, tomata i carlota	Valoració Nutricional
		kcal 769,19
1r plat	Bullit valencià (creïlles, carlota, bajoquetes...)	Proteïnes 28,44
2n plat	Costelles al forn a la mel	Glúcids 90,52
postre	Fruita natural	Lípids 30,24
proposta de sopar		
Verdures al gust a la planxa i sardines/Fruita		

29 dimecres

entrant	Enciam, panses i formatges fresc	Valoració Nutricional
		kcal 743,72
1r plat	Sopa d'au (pasta, pollastre i verdures...)	Proteïnes 30,97
2n plat	Palometa al forn amb creïlles	Glúcids 89,43
postre	Fruita natural	Lípids 29,91
proposta de sopar		
Bròcoli alinyat amb panga arrebossat/Làctic		

30 dijous

entrant	Enciam, carlota ratllada i olives	Valoració Nutricional
		kcal 758,46
1r plat	"Fabada asturiana" (ceba, tomata, cansalada, fesols blancs...)	Proteïnes 32,87
2n plat	Truita francesa amb formatge	Glúcids 92,28
postre	Làctic	Lípids 24,52
proposta de sopar		
Amanida de tonyina i rotllo de primavera vegetal/Fruita		

31 divendres

entrant	Pa amb oli i xoriço	Valoració Nutricional
		kcal 726,02
1r plat	Amanida de l'horta	Proteïnes 27,83
2n plat	Paella de verdures (arròs, carxofes, pimentó, xampinyons...)	Glúcids 85,93
postre	Fruita natural	Lípids 26,38
proposta de sopar		
Sandwich vegetal complet/Fruita		