

menús setembre



CEIP EL GRAU VALENCIA



Hàbit del mes
Intentarem provar
tots els aliments,
abans de dir que no
ens agraden



3 dimecres

entrant	Pa a la catalana	Valoració Nutricional
		kcal 689,27
1r plat	Espirals gratinats (ceba, tomata, formatge...)	Proteïnes 26,32
2n plat	Mandonguilles de bacallà amb saltejat vegetal	Glúcids 86,96
postre	Fruita en almívar	Lípids 21,79
proposta de sopar Pimentons farcits de verdures gratinades amb verdures/Làctic		

4 dijous

entrant	Enciam, tomata i carlota	Valoració Nutricional
		kcal 700,88
1r plat	Crema de llegums (lenties, cigrons, ceba, creïlles, carlota...)	Proteïnes 31,01
2n plat	Pollastre al forn a la "pepitoria"	Glúcids 74,44
postre	Gelat	Lípids 31
proposta de sopar Amanida i lluç a la planxa a la llima/Fruita		

5 divendres

entrant	Pa amb formatge	Valoració Nutricional
		kcal 765,56
1r plat	Amanida de fruites (enciam, dacsa, poma, pera, carlota...)	Proteïnes 35,77
2n plat	Arròs al forn (arròs, cigrons, botifaró, creïlles, tomata...)	Glúcids 107,65
postre	Fruita natural	Lípids 16,88
proposta de sopar Filet de daurada al forn amb ceba i carlota/Fruita		

8 dilluns

entrant	Enciam, tomata i olives	Valoració Nutricional
		kcal 637,78
1r plat	Talars vegetals amb gambes (pasta, gamba, ceba, tomata...)	Proteïnes 27,40
2n plat	Llom al forn en salsa de formatge	Glúcids 84,91
postre	Fruita natural	Lípids 20,95
proposta de sopar Salmó a la planxa amb saltejat xinès/Làctic		

9 dimarts

entrant	Enciam, carlota ratllada i dacsa	Valoració Nutricional
		kcal 732,22
1r plat	Llenties de l'avia (ceba, tomata, creïlles, carlota, xoriço...)	Proteïnes 33,19
2n plat	Truita de carabasseta	Glúcids 101,02
postre	Fruita natural	Lípids 28,37
proposta de sopar Brotxetes de pollastre amb pimento roig/Fruita		

10 dimecres

entrant	Enciam, cogombre i carlota	Valoració Nutricional
		kcal 621,91
1r plat	Sopa meravella (pasta, xirivia, nap, carlota, pollastre...)	Proteïnes 35,42
2n plat	Lluç al forn en salsa mery amb creïlles	Glúcids 85,27
postre	Fruita natural	Lípids 19,90
proposta de sopar Vedella amb salsa de pebre i creïlles al forn/Làctic		

11 dijous

entrant	Saladets	Valoració Nutricional
		kcal 722,19
1r plat	Amanida del mar (creïlles, tonyina, tomata, olives, surimi...)	Proteïnes 26,54
2n plat	Aletes de pollastre a la barbacoa amb albergínia	Glúcids 107,54
postre	Làctic	Lípids 35,10
proposta de sopar Sépia a la planxa amb salsa verda i cors de carxofa amb pernil/Fruita		

12 divendres

entrant	Pa amb oli i pernil dolç	Valoració Nutricional
		kcal 645,20
1r plat	Amanida del terreny (ou, espàrrecs, carlota, olives, tomata...)	Proteïnes 32,48
2n plat	Arròs del senyoret (sépia, brou de peix, clòtxines, calamar...)	Glúcids 70,21
postre	Fruita natural	Lípids 26,05
proposta de sopar Gaspatxo i truita francesa/Fruita		

Sabies que...

Moltes vegades hem escoltat que la **CARLOTA** ajuda a millorar la vista, però no és del tot cert. En realitat les carlotes només milloren la visió durant l'acumulació de la vista en entorns oscurs, que acostuma a ser lenta a causa de un dèficit de vitamina A, que es troba molt present en la carlota. Lo que sí és cert sobre les carlotes és que poden canviar el color de la pell. Al ser riques en beta-carotens, menjar moltes carlotes produeix un excés de carotens en la sang, ocasionant una decoloració groga-ataronjada (sobre tot en mans i peus).

15 dilluns

entrant	Enciam, remolatxa i dacs	Valoració Nutricional kcal 706,67
1r plat	Macarrons amb tonyina (pasta, tomata, tonyina, ceba...)	Proteïnes 29,54
2n plat	Pit de pollastre a la planxa amb bròquil saltejat	Glúcids 93,37
postre	Fruita natural	Lípids 19,45
proposta de sopar Halibut a la taronja amb carlota juliana a la planxa/Làctic		

16 dimarts

entrant	Enciam, tomata i tonyina	Valoració Nutricional kcal 728,30
1r plat	Mandonguilles jardineria (ceba, tomata, pèsols, carlota, creïlles...)	Proteïnes 29,08
2n plat	Pizza campestre (tomata, formatge, xampinyons i orenga)	Glúcids 79,70
postre	Fruita natural	Lípids 36,67
proposta de sopar Amanida de fruits secs i cuixetes de carn al forn/Fruita		

17 dimecres

entrant	Enciam, cogombre i carlota ratllada	Valoració Nutricional kcal 667,24
1r plat	Crema de verdures de temporada	Proteïnes 31,71
2n plat	Bacallà al forn a la madrilenya	Glúcids 82,91
postre	Fruita natural	Lípids 18,75
proposta de sopar Titot a les fines herbes amb albergínia/Làctic		

18 dijous

entrant	Enciam, dacs i palets de cranc	Valoració Nutricional kcal 646,65
1r plat	Fabada vegetal (ceba, tomata, carlota, creïlles...)	Proteïnes 30,97
2n plat	Hamburguesa amb tomata	Glúcids 78,97
postre	Gelat	Lípids 25,21
proposta de sopar Gall (peix) a la planxa amb puré de creïlles/Fruita		

19 divendres

entrant	Amanida mediterrània	Valoració Nutricional kcal 736,70
1r plat	Arròs a la cubana (arròs, ou i tomata)	Proteïnes 32,82
2n plat	Calamars a l'andalussa	Glúcids 87,06
postre	Fruita natural	Lípids 28,57
proposta de sopar Espinacs a la catalana i costelles a la mel/Fruita		

22 dilluns

entrant	Enciam, carlota i tomata	Valoració Nutricional kcal 664,05
1r plat	Bullit valencià (creïlles, carlota i bajoquetes)	Proteïnes 21,56
2n plat	Pernilets de pollastre al forn a la llima	Glúcids 79,52
postre	Fruita natural	Lípids 14,78
proposta de sopar Sardines a la planxa amb creïlles/Làctic		

23 dimarts

entrant	Enciam, tomata i dacs	Valoració Nutricional kcal 737,93
1r plat	Espirals bolonyesa (pasta, carn picada, ceba, tomata, formatge...)	Proteïnes 39,26
2n plat	Tilàpia al forn en salsa vegetal	Glúcids 91,13
postre	Fruita natural	Lípids 24,04
proposta de sopar Xulletes de titot a la planxa amb alls tendres/Fruita		

24 dimecres

entrant	Enciam, olives i carlota	Valoració Nutricional kcal 712,47
1r plat	Estofat de cigrons (cigrons, espinacs, ceba, tomata...)	Proteïnes 33,15
2n plat	Truita de creïlles	Glúcids 71,97
postre	Fruita natural	Lípids 31,33
proposta de sopar Limanda amb verdures al forn/Làctic		

25 dijous

entrant	Tomata, enciam i cogombre	Valoració Nutricional kcal 727,40
1r plat	Guisat mariner (lluç, creïlles, pèsols, carlota, ceba...)	Proteïnes 35,33
2n plat	Escalopins de porc amb carxofes	Glúcids 81,44
postre	Làctic	Lípids 33,37
proposta de sopar Crema de verdures i llàgrimes de pollastre a la planxa/Fruita		

26 divendres

entrant	Amanida de l'horta	Valoració Nutricional kcal 808,98
1r plat	Paella valenciana (arròs, bajoquetes, garrofó, pollastre...)	Proteïnes 32,51
2n plat	Assortiment de companatges	Glúcids 113,62
postre	Fruita natural	Lípids 36,16
proposta de sopar Revolicat d'ou al gust i torrades de pa amb tomata/Fruita		

29 dilluns

entrant	Enciam, tomata i pipes	Valoració Nutricional kcal 716,63
1r plat	Macarrons sicilians (ceba, xampinyons, albergínia, carbasseta...)	Proteïnes 31,09
2n plat	Varetes de lluç amb maionesa	Glúcids 98,48
postre	Fruita natural	Lípids 25,59
proposta de sopar Conill al forn en salsa amb creïlles torrades/Làctic		

30 dimarts

entrant	Enciam, carlota i tonyina	Valoració Nutricional kcal 702,37
1r plat	Sopa d'au (verdures, pollastre, pasta...)	Proteïnes 38,70
2n plat	Llonganisses del país amb creïlles	Glúcids 90,81
postre	Fruita natural	Lípids 24,93
proposta de sopar Rodanxa de tonyina amb bajoquetes verdes/Fruita		

La Recepta de Nina: Rodó d'espinacs i espàrregs

Ingredients: Per a 4 persones: 1 full de pasta de full, 400 g d'espàrregs verds, 100 g de pernil cuit, 150 g d'espinacs, 100 g de formatge emmental, 1 ou, oli d'oliva, alls i sal.

Per a la salsa de tomàquet: 1 pot de tomàquet ratllat cru, alfàbrega o menta.

Elaboració: Per començar, destrieu la part menys dura dels espàrregs i poseu-los a coure, durant uns 12 min, fins que queden tendres. Després, escorreu els espàrregs i reserveu-los. A continuació, en una paella amb oli enrossiu l'all picat. Quan estigui, afegiu-hi els espinacs crus, tapeu-ho i deixeu-ho coure durant 5 minuts. Tot seguit, poseu la pasta de full damunt d'un paper de forn, cobriu-la amb una capa de pernil cuit, una d'espinacs, una de formatge i els espàrregs, enrotlleu el paper, tanqueu les vores, traieu el paper de forn, pinteu la pasta de full amb ou batut, poseu el rodó en una safata i deixeu-ho coure al forn, preescalfat, a 220 graus durant 20 min. Per la salsa, aboqueu el tomàquet en una paella amb oli, deixeu-lo coure uns 20 min, afegiu-hi l'alfàbrega picada i remeneu-ho bé. Finalment, emplateu el rodó i acompanyeu-lo amb la salsa de tomàquet.

