



MENÚ TARDOR-HIVERN 2018-2019



| | DLL SENSE CARN | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|--|--|--|--|---|---|---|---|
| ESMORZAR i MIG MATÍ (Exemples)→ | LÀCTIC o FONT DE CALCI - FRUITA – CEREAL/FARINA INTEGRAL <i>A repartir com es vulgui. Tes, infusions, cafès i iogurts (naturals) seran sense sucre afegit.</i> | | | | | | |
| | logurt natural amb muesli sense sucre afegit Plàtan | Cafè amb llet Torrada integral amb alvocat i brots d'espínacs Taronja | Te/ infusió Tortes de blat de moro amb formatge fresc i tomàquet natural Maduixots | Cafè amb llet Biscotes integrals amb ou remenat Taronja | logurt natural amb flocs de cereals sense sucre afegit i ametlles crues Pera | Batut de flocs de civada amb llet, plàtan i cacau pur | Beguda vegetal amb canyella Entrepà integral de pernil dolç Kiwi |
| DINAR (Aigua) | ·Espinacs saltejats amb cigrons i pinyons ·Hamburguesa vegetal ·2 mandarines | ·Albergínia farcida de verdures i arròs integral ·Verat a la planxa · logurt natural | ·Amanida variada ·Mongetes del ganxet amb cloïsses ·2 mandarines | ·Bròquil i carbassó amb espaguetis · Sípia a la planxa ·Poma | ·Escalivada amb torrada ·Llenties estofades ·2 mandarines | ·Amanida de magrana, formatge fresc, nous i vinagreta ·Rap en salsa verda amb patates ·Kiwi | ·Espàrrecs verds a la brasa ·Paella d'arròs amb conill i carxofes ·logurt natural |
| BERENAR (Exemples)→ | Pera Grapat d'ametlles | Raïm Grapat d'avellanes | Entrepà integral de pernil salat Grapat de nous | logurt natural amb civada Grapat pipes de carbassa | Entrepà integral de tonyina | Te/ infusió Biscotes amb mató i nous | Maduixots Grapat anacards 1 presa xocolata ≥70% cacau |
| SOPAR (Aigua) | ·Sopa amb fideus ·Truita de ceba tendre ·Poma cuita | ·Crema de carbassa i moniato ·Salmó amb verdures saltejades ·Recuit | ·Carxofes al forn amb vinagreta ·Lluç amb pèsols ·logurt natural amb kiwi | · Crema de pastanaga · Cuixa pollastre al forn amb patata al caliu ·Caqui | ·Quinoa amb verdures i ou remenat ·Formatge fresc batut amb 2 figues | · Hamburguesa de vedella entre pa, ceba, tomàquet i formatge semi-curat ·logurt natural | ·Sopa de ceba ·Ou a la planxa i pa integral amb tomàquet ·Taronja |

DILLUNS SENSE CARN El menú de temporada CPEN s'uneix a la campanya internacional que encoratja a les persones a no menjar carn els dilluns per disminuir l'impacte ambiental i beneficiar la seva salut. Més informació: www.lunesincarne.net