



MENÚ OTOÑO-INVIERNO 2018-2019

	LUNES SIN CARNE	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA (Ejemplos) →	LÁCTEO o FUENTE DE CALCIO - FRUTA – CEREAL/HARINA INTEGRAL <i>A repartir como se quiera. Tés, infusiones, cafés y yogurts (naturales) serán sin azúcar añadido.</i>						
	Yogurt natural con muesli sin azúcar añadido Plátano	Café con leche Tostada integral con aguacate y brotes de espinacas Naranja	Té / infusión Tortitas de maíz con queso fresco y tomate natural Fresones	Café con leche Biscotes integrales con huevo revuelto Naranja	Yogur natural con copos de cereales sin azúcar añadido y almendras crudas Pera	Copos de avena con leche, plátano y cacao puro	Bebida vegetal con canela Bocadillo integral de jamón dulce Kiwi
COMIDA (Con agua)	<ul style="list-style-type: none"> · Espinacas salteadas con garbanzos, piñones · Hamburguesa vegetal · 2 mandarines 	<ul style="list-style-type: none"> · Berenjena rellena de verduras y arroz integral · Caballa a la plancha · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada variada · Alubias blancas con almejas · 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> · Brócoli y calabacín con espaguetis · Sepia a la plancha · Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> · Escalibada con tostada · Lentejas estofadas · 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de granada, queso fresco, nueces y vinagreta · Rape en salsa verde con patatas · Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> · Espárragos verdes a la brasa · Paella de arroz con conejo y alcachofas · Yogur natural
MERIENDA (Ejemplos) →	Pera Puñado de almendras	Uva Puñado de avellanas	Bocadillo integral de jamón serrano Puñado de nueces	Yogur natural con avena Puñado pipas de calabaza	Bocadillo integral de atún	Té / infusión Biscotes con requesón y nueces	Fresones Puñado anacardos 1 toma chocolate >70% cacao
CENA (Con agua)	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa con fideos · Tortilla de cebolla tierna · Manzana cocida 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza y boniato · Salmón con verduras salteadas · Cuajada 	<ul style="list-style-type: none"> · Alcachofas al horno con vinagreta · Merluza con guisantes · Yogur natural con kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Muslo pollo al horno con patata · Caqui 	<ul style="list-style-type: none"> · Quínoa con verduras y huevo revuelto · Queso fresco batido con 2 higos 	<ul style="list-style-type: none"> · Hamburguesa de ternera entre pan, cebolla, tomate y queso semi-curado · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de cebolla · Huevo a la plancha y pan integral con tomate · Naranja

LUNES SIN CARNE: Los menús de temporada CPEN se unen a la campaña internacional que alienta a las personas a no comer carne los lunes para disminuir el impacto ambiental y para beneficiar a su salud. Más información: www.lunesincarne.net