



MENÚ OTOÑO-INVIERNO 2018-2019

	LUNES SIN CARNE	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA <i>(Ejemplos)</i> →	LÁCTICO o FUENTE DE CALCIO - FRUTA - CEREAL / HARINA INTEGRAL <i>A repartir como se quiera. Tés, infusiones, cafés y yogures (naturales) serán sin azúcar añadido.</i>						
	Leche con cereales integrales sin azúcar. Plátano	Requesón con macedonia natural. Bocadillo integral de jamón serrano	Batido de leche, plátano y aguacate. Bocadillo integral de queso semi	Vaso de leche. Tostada con humus y tomate. 2 mandarinas y 1 puñado de frutos secos	Yogur natural con caqui. Chapata integral de atún	Leche con cereales integrales sin azúcar. Naranja y 1 puñado de frutos secos	Vaso de bebida vegetal con cacao puro. Bocadillo integral de queso fresco. Pera
COMIDA (Agua)	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con espinacas y salsa de tomate · Hamburguesa vegetal · 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> · Patata y judía verde · Salmón a la plancha · Yogur natural con granada 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada variada · Albóndigas de ternera con arroz · 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis con tomate · Sepia a la plancha con ensalada · Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estofadas con verduras · Croquetas de pollo · 2 mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pescado con arroz · Merluza enharinada con calabacín a la plancha · Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> · Paella de verduras · Pechuga de conejo a la plancha · Piña natural
MERIENDA <i>(Ejemplos)</i> →	Pera 1 puñado de frutos secos 2 tortitas de arroz	Bocadillo de lomo embuchado Yogurt natural	Manzana con 1 puñado de frutos secos Vaso de leche	Uva con requesón y puñado de semillas	Yogurt natural con cereales integrales sin azúcar y fruta	Biscotes integrales con pavo 1 toma de chocolate ≥70% cacao	Tostada integral de salmón ahumado y aguacate
CENA (Agua)	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa con fideos · Tortilla de champiñones · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza con pipas · Sándwich integral con atún y vegetales · Uva 	<ul style="list-style-type: none"> · Puré de patatas y zanahoria · Lenguado con guisantes · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Muslo pollo al horno con patatas · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate natural · Tortilla de alcachofas · Vaso de leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Menestra de verduras · Pizza · Granada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de cebolla con picatostes · Huevo al plato con pan integral · Yogur natural con manzana cortada

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