



## MENÚ TARDOR-HIVERN 2018-2019

	DLL SENSE CARN	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>ESMORZAR i MIG MATÍ</b> (Exemples) →	<b>LÀCTIC o FONT DE CALCI - FRUITA – CEREAL/FARINA INTEGRAL</b> <i>A repartir com es vulgui. Tes, infusions, cafès i iogurts (naturals) seran sense sucre afegit.</i>						
	Llet amb cereals integrals sense sucre Plàtan	Mató amb macedònia natural Entrepà integral de pernil salat	Batut de llet, plàtan i alvocat Entrepà integral de formatge semi	Got de llet Torrada amb hummus i tomàquet natural 2 mandarines i 1 grapat de fruits secs	Iogurt natural amb caqui Xapata integral de tonyina	Llet amb cereals integrals sense sucre Taronja 1 grapat de fruits secs	Got de beguda vegetal amb cacau pur Entrepà integral de formatge fresc Pera
<b>DINAR</b> (Aigua)	·Cigrons amb espinacs i salsa de tomàquet ·Hamburguesa vegetal ·2 mandarines	·Patata i mongeta tendra ·Salmó a la planxa ·Iogurt natural amb magrana	·Amanida variada ·Mandonguilles de vedella amb arròs ·2 mandarines	·Espaguetis amb tomàquet ·Sípia a la planxa amb amanida ·Poma	·Llenties estofades amb verdures ·Croquetes de pollastre ·2 mandarines	·Sopa de peix amb arròs ·Lluç enfarinat amb carbassó a la planxa ·Kiwi	·Paella de verdures ·Pit de conill a la planxa ·Pinya natural
<b>BERENAR</b> (Exemples) →	Pera 1 grapat de fruits secs 2 tortetes d'arròs	Entrepà de llom embotxat iogurt natural	Poma amb 1 grapat de fruits secs Got de llet	Raïm amb mató i grapat de llavors	Iogurt natural amb cereals integrals sense sucre i fruita	Biscotes integrals amb gall dindi 1 presa xocolata ≥70% cacau	Torrada integral de salmó fumat i alvocat
<b>SOPAR</b> (Aigua)	·Sopa amb fideus ·Truita de xampinyons ·Iogurt natural	·Crema de carbassa amb pipes ·Sandvitx integral amb tonyina i vegetals ·Raïm	·Puré de patates i pastanaga ·Llenguado amb pèsols ·Iogurt natural	·Crema de pastanaga ·Cuixa pollastre al forn amb patates ·Iogurt natural	·Arròs amb salsa de tomàquet natural ·Truita de carxofes ·Got de llet	·Minestra de verdures ·Pizza ·Magra	·Sopa de ceba amb crostonets ·Ou al plat amb pa integral ·Iogurt natural amb poma tallada

**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](http://www.lunesincarne.net)