MENÚ PRIMAVERA - VERANO 2018

CPENDOCRINOLOGIA i NUTRICIÓ SL
www.cpen.cat
info@cpen.cat

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA (Agua)	**LÁCTEO / FUENTE DE CALCIO + FRUTA + CEREAL INTEGRAL** - *A repartir como quiera* - *Se pueden tomar infusiones y café (edulcorados con estevia, sacarina, etc.)*						
	ALGUNOS EJEMPLOS 🡻						
	Bebida vegetal con calcio Tostada integral con tomate y huevo duro Piña natural		Yogur natural con fresas Bocadillo integral de atún y rodajas de tomate		Vaso de leche semidesnatada con copos de avena y almendras troceadas Paraguayo		Te o infusión Tostada integral con salmón y queso fresco Melocotón
COMIDA (Agua)	Bacalao desmigado con patata hervida rallada y dados de tomate Brocheta de pollo, pimiento y cebolla Yogur natural	Hummus de garbanzos con crudités (zanahoria, calabacín, pimiento, coliflor) Conejo con hierbas aromáticas Ciruelas	Carpaccio de ternera con rúcula Quinoa con verduras (calabaza, calabacín, berenjena) Yogur natural	Pasta con tomate seco y aceite de oliva Merluza al vapor con crema fría de espinacas y albahaca Sandía	Ensalada verde (brotes verdes, tomate, zanahoria y cebolla) *Falafels* al horno Yogur natural con macedonia	Cuscús con pimiento rojo y verde, cebolla y menta Hamburguesa de pavo Nectarina	Ensalada de gambas con lechuga y aguacate *Risotto* de setas Sorbete de limón
MERIENDA (Ejemplos)➔	Quéfir natural con copos de maíz, avellanas y cerezas		Requesón con arándanos y nueces		Tostada de pan integral con queso fresco y aguacate		Brocheta de frutas con 1 pieza de chocolate negro
CENA (Agua)	Crema de guisantes con virutas de jamón ibérico Rodaballo al horno con cebolla y limón Albaricoques	Gazpacho de sandía con picatostes Tataki de atún con salsa de soja y canónigos Yogur natural	Ensalada de lentejas con tomate, pepino, mango y dados de salmón marinado Nísperos	Ensalada de judía verde, rábanos y huevo duro Pan integral con tomate Yogur natural	Crema de zanahoria y yogur Tortilla de patata y cebolla Sandía	Tomate aderezado con orégano Coca de escalivada con sardinas Yogur natural con frambuesas	Melón con jamón ibérico Revuelto de calabacín con tostaditas de pan integral Yogur natural con anacardos