



MENÚ HIVERN 2021-22

www.cpen.cat
info@cpen.cat

DILLUNS
SENSE CARN

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

LÀCTIC O FONT DE CALCÍ + FRUITA + CEREAL/FARINA INTEGRAL (A repartir com es vulgui)
Es poden prendre tes, infusions, cafès i fermentats com el iogurt o quefir (naturals) sense sucre, sense sucres afegits

	DILLUNS SENSE CARN	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR I MIG MATÍ	Torrades integrals amb formatge fresc i magrana	Porridge de flocs de civada i plàtan amb ametlla picada	Creps de blat sarraí amb fruita fresca al gust i xocolata negra >85%	logurt natural amb flocs de blat de moro, ametlles i caqui	Torrades tipus wasa amb alvocat i pernil salat o dolç Nabius	Entrepà integral de tonyina Pera	Torrades de pa d'espelta integral amb hummus i tomàquet sec Kiwis
DINAR <i>+ agua</i>	Amanida verda amb taronja i ceba tendra Llenties estofades amb carbassa	Pollastre o seitan amb samfaina i arròs per acompanyar Raïm	Amanida de remolatxa, pastanaga i poma Pasta integral amb llagostins i carbassó	Tomàquet amanit amb anxoves Arròs de bacallà amb carxofes Taronja	Carxofes al forn Gall dindi o heüra saltejat amb daus de moniato i formatge feta Caqui	Hamburguesa d'azukis i quinoa amb formatge tendre i guarnició d'hortalisses Kiwis	Escopinyes en llauna i palets de pa integral Musaka amb carn picada o soja texturitzada Mandarines
BERENAR	logurt natural amb nous i xocolata negra >85%	Pa integral torrat amb tahini i nabius	Quefir amb grapat d'anacards i panses	infusió al gust Entrepà integral de gall d'indi	Poma tallada amb crema de cacauet	Torrada integral amb mató i nous	Taronja amb canyella i avellanes
SOPAR <i>+ agua</i>	Torrada integral amb escalivada i ous durs Poma al forn amb canyella	Crema de coliflor i patata Llobarro al forn amb llimona logurt natural	Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba Truita a la francesa Mandarines	Salmó al forn amb patates i bròquil Pera	Sopa de fideus Ous remenats amb bolets logurt natural	Pollastre o tofu al curry amb verdures i arròs Raïm	Sopa de ceba Gall dindi o tempeh amb puré de patata i pastanaga logurt natural