



## MENÚ INVIERNO 2021-22

www.cpen.cat  
info@cpen.cat

LUNES  
SIN CARNE

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

LÁCTEO O FUENTE DE CALCIO + FRUTA + CEREAL/HARINA INTEGRAL (A repartir como se prefiera)  
Se pueden tomar té, infusiones, cafés y fermentados como el yogur o kéfir (naturales) sin azúcar, sin azúcares añadidos

DESAYUNO  
Y MEDIA  
MAÑANA

Tostadas integrales  
con queso fresco y  
granada

Porridge de copos  
de avena y  
plátano con  
almendra picada

Crepes de trigo  
sarraceno con fruta  
fresca al gusto  
y chocolate  
negro >85%

Yogur natural con  
copos de maíz,  
almendras y caqui

Tostadas tipo wasa  
con aguacate y  
jamón salado o  
cocido  
Arándanos

Bocadillo integral  
de atún  
Pera

Tostadas de pan  
de espelta integral  
con hummus y  
tomate seco  
Kiwis

COMIDA  
*+ agua*

Ensalada verde  
con naranja, olivas  
negras y  
cebolla tierna  
Lentejas estofadas  
con calabaza

Pollo o seitán con  
samfaina y arroz  
para acompañar  
Uvas

Ensalada de remo-  
lacha, zanahoria y  
manzana  
Pasta integral con  
langostinos y  
calabacín

Tomate aliñado  
con anchoas  
Arroz de bacalao  
con alcachofas  
Naranja

Alcachofas al horno  
Pavo o heura  
salteada con dados  
de boniato y queso  
feta  
Caqui

Hamburguesa de  
azukis y quinoa  
con queso tierno  
y guarnición de  
hortalizas  
Kiwis

Berberechos de  
lata con picos  
de pan integral  
Musaka con carne  
picada  
o soja texturizada  
Mandarinas

MERIENDA

Yogur natural con  
nueces y chocolate  
negro >85%

Pan integral  
tostado con tahini  
y arándanos

Kéfir con puñado  
de anacardos y  
pasas

Infusión al gusto  
Bocadillo integral  
de pavo

Manzana cortada  
con crema de  
cacahuete

Tostada integral  
con requesón y  
nueces

Naranja con canela  
y avellanas

CENA  
*+ agua*

Tostada integral  
con escalivada y  
huevos duros  
Manzana al horno  
con canela

Crema de coliflor y  
patata  
Lubina al horno con  
limón  
Yogur natural

Guisantes  
salteados con  
champiñones y  
cebolla  
Tortilla a la  
francesa  
Mandarinas

Salmón al  
horno con patatas  
y brócoli  
Pera

Sopa de fideos  
Huevos revueltos  
con setas  
Yogur natural

Pollo o tofu al curry  
con verduras y  
arroz  
Uvas

Sopa de cebolla  
Pavo o tempeh con  
puré de patata y  
zanahoria  
Yogur natural