



## MENÚ HIVERN

www.cpen.cat  
info@cpen.cat

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

LÀCTIC O FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL/FARINA INTEGRAL (A repartir com es vulgui)

Es poden prendre infusions i iogurts (naturals) sense sucre, sense sucres afegits

ESMORZAR I  
MIG MATÍ

Entrepà integral de formatge fresc  
Mandarines

Llet amb arròs inflat  
Plàtan

Got de llet amb cacau pur  
Entrepà integral de tonyina  
Pera

logurt natural amb flocs de blat de moro i peça de fruita  
Grapat d'ametlles

Got de llet  
Entrepà integral de pernil salat  
Plàtan

Got de llet  
Creps de blat sarraí amb fruita fresca al gust i xocolata negra >70%

Torrades de pa integral amb hummus i tomàquet fresc  
Kiwis

DINAR

+ aigua

Amanida tèbia de lleties amb daus de carbassa i de formatge feta  
Taronja

Arròs amb sofregit de tomàquet  
Pollastre a la planxa amb amanida verda  
Pera

Cigrons amb espinacs, panses i pinyons  
Llenguado fregit  
Taronja

Wok de pasta integral amb verdures  
Bistec de vedella a la planxa  
Poma

Bastonets de boniato al forn  
Broquetes de gall dindi amb verdures  
Caqui

Amanida de cogombre, olives i pastanaga ratllada  
Hamburguesa de llegums amb formatge tendre  
Kiwis

Bastonets de pa integral amb guacamole  
Lasanya d'albergínia tipus musaka  
Mandarines

BERENAR

exemples

logurt natural amb granola i xocolata >70%

Entrepà integral de pernil dolç  
Nàbius

Peça de fruita al gust amb mató  
Grapat de nous

Torrades integrals amb 1-2 preses de xocolata >70%

Poma tallada amb crema de cacauet.  
Grapat d'ametlles

Biscotes integrals amb tonyina

Got de llet Macedònia de fruites  
Grapat d'avellanes

SOPAR

+ aigua

Ou dur farcit amb olives i tomàquet  
Pa amb tomàquet  
Poma al forn amb canyella

Crema de carbassa i patata  
Llobarro al forn  
logurt natural

Sopa amb fideus  
Truita de verdures  
logurt natural

Bròquil amb patata  
Salmó a la planxa  
Pera

Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba  
Truita a la francesa amb formatge  
Mandarines

Fajitas de pollastre amb verdures (tires de pebrots diferents, pastanaga, ceba...)  
Raïm

Sopa de ceba  
Lluç amb niu de patata al forn  
logurt natural