



MENÚ INVIERNO

www.cpen.cat
info@cpen.cat

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

LÁCTEO O FUENTE DE CALCIO + FRUTA + CEREAL/HARINA INTEGRAL (A repartir como se prefiera)
Se pueden tomar infusiones y yogures (naturales) sin azúcar, sin azúcares añadidos

DESAYUNO
Y MEDIA
MAÑANA

Bocadillo integral
de queso fresco
Mandarinas

Leche con arroz
hinchado
Plátano

Vaso de leche con
cacao puro
Bocadillo integral
de atún
Pera

Yogur natural con
copos de maíz y
pieza de fruta
Puñado de
almendras

Vaso de leche
Bocadillo integral
de jamón salado o
cocido
Plátano

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

Tostadas en pan in-
tegral con hummus
y tomate fresco
Kiwis

COMIDA

+ agua

Ensalada tibia
de lentejas con
cebolla, dados de
calabaza y de
queso feta
Naranja

Arroz con salsa
de tomate
Pollo a la plancha
con ensalada
Pera

Garbanzos con
espinacas, pasas y
piñones
Lenguado frito
Naranja

Wok de pasta inte-
gral con verduritas
Bistec de ternera a
la plancha
Manzana

Bastoncitos de
boniato al horno
Brochetas de pavo
con verduras
Caqui

Ensalada de pe-
pino, aceitunas y
zanahoria rallada
Hamburguesa de
legumbres con
queso tierno
Kiwis

Bastoncitos de pan
integral con
guacamole
Lasaña de berenje-
na tipo musaka
Mandarinas

MERIENDA

ejemplos

Yogur natural con
granola y chocolate
>70%

Bocadillo integral
de jamón cocido
Arándanos

Pieza de fruta al
gusto con requesón
y puñado de
nueces

Tostadas integrales
con 1-2 trozos de
chocolate >70%

Manzana cortada
con crema de caca-
hete. Puñado de
almendras

Biscotes integrales
con atún

Vaso de leche
Macedonia de
frutas. Puñado de
avellanas

CENA

+ agua

Huevo duro relle-
no de aceitunas y
tomate
Pan con tomate
Manzana al horno
con canela

Crema de calabaza
y patata
Lubina al horno
Yogur natural

Sopa con fideos
Tortilla de verduras
Yogur natural

Brócoli con patata
Salmón a la
plancha
Pera

Guisantes
salteados con
champiñones
y cebolla
Tortilla a la france-
sa con queso
Mandarinas

Fajitas de pollo con
verduras
(tiras de pimientos
distintos, cebolla...)
Uvas

Sopa de cebolla
con picatostes
Merluza con nido
de patata al horno
Yogur natural