



## MENÚ PRIMAVERA - ESTIU

www.cpen.cat  
info@cpen.cat

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

LÀCTIC / FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL/FARINACI INTEGRAL

A repartir com es vulgui. Es poden prendre tes, infusions, cafès i iogurts (naturals) sense sucres afegits

ESMORZAR I  
MIG MATÍ

*opcional  
+ aigua*

Bol de formatge fresc batut amb civada, maduixes i xocolata negra  $\geq 85\%$

Torrada de pa integral amb tomàquet i pernil salat o llom Albercocs

logurt proteic amb flocs de espelta, nabius i mix de llavors i pipes

Entrepà integral amb tomàquets secs, rúcula i gall dindi  
Préssec

Wrap integral de salmó fumat amb formatge cremós, alvocat i brots verds

Truita de ceba tendra amb pa integral i tomàquet  
Pinya natural

Crep de farina de cigró amb pernil dolç, formatge i xampinyons  
Nectarina

DINAR

*+ aigua*

Amanida de llenties amb brots verds, cogombrets, pastanaga i remolatxa ratllades, daus de pinya natural

Fideus d'arròs amb saltejat de verdures, anacards i salmó marinat, (una mica de salsa de soja opcional)  
Mató

Quinoa amb tomàquet, alvocat i mango  
Hamburguesa d'heura o de carn magre

Sopa de meló amb encenalls de pernil salat o pipes carbassa o llavors  
Cigrons amb samfaina

Amanida completa amb pasta integral, cors de carxofa i tonyina o bonítol  
Síndria

Amanida verda  
Filet de vedella o tempeh a la planxa amb patata al caliu  
Cireres

Cloïsses a la marinera  
Fideuà  
Sorbet de llimona amb menta

BERENAR

*opcional  
+ aigua*

Gelat cremós de iogurt natural amb nabius i gerds

Macedònia de fruita i llet  
merengada sense sucre afegit

Tortetes d'arròs o blat de moro amb mutabal (hummus d'albergínia)

Gelat de plàtan i cacau pur

Torrades tipus wasa amb mató, nous i figues

logurt natural amb galetes de plàtan i civada

Paraguaios  
Nous de brasil o macadàmia

SOPAR

*+ aigua*

Gaspatxo  
Truita de patata  
Poma al forn amb grapat d'avellanes

Amanida d'espinacs amb pera, parmesà i crostons de pa  
Llenguado a la planxa  
iogurt natural

Crema freda de patata, fonoll i api  
Pollastre o seità a la planxa  
iogurt natural

Esqueixada de bacallà  
Truita a la francesa amb pa amb tomàquet  
Quallada

Hummus de llegums amb torrades  
Espaguetis de carbassó amb gambetes i xerris  
Pera

Guacamole casolà amb crostons de pa integral  
Sardines a la brasa  
iogurt natural

Espàrrecs blancs amb tires de pebrot escalivat, arròs integral i ous durs  
iogurt natural