



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 sense sucres afegits

ESMORZAR I
MIG MATÍ

*opcional
+ aigua*

Bol de formatge fresc batut amb civada, maduixes i xocolata negra $\geq 70\%$

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

logurt natural amb flocs de espelta, nabius i mix de llavors i pipes
Poma

Entrepà integral amb tomàquet, rúcula i gall dindi
Préssec

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

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 lleties 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 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

Xipirons
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 formatgets

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 gratat d'avellanes

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

Crema freda de patata, fonoll i api
Pollastre arrebossat
iogurt natural

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

Espaguetis de carbassó amb gambetes i xerris
Llom a la planxa amb arròs
Pera

Guacamole casolà amb triangles de blat de moro
"Fajitas" de pollastre
iogurt natural

Hummus de llegums amb torradetes
Amanida de tomàquet amb formatge de cabra
Kiwis