



## MENÚ PRIMAVERA - VERANO

www.cpen.cat  
info@cpen.cat

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

LÁCTEO / FUENTE DE CALCIO + FRUTA + CEREAL/FARINÁCEO INTEGRAL

A repartir como se quiera. Se pueden tomar té, infusiones, cafés e yogures (naturales) sin azúcares añadidos

DESAYUNO  
Y MEDIA  
MAÑANA

Bol de queso fresco batido con avena, fresas y chocolate negro  $\geq 85\%$

*opcional  
+ agua*

Tostada de pan integral con tomate y jamón o lomo embuchado  
Albaricoques

Yogur proteico con copos de espelta, arándanos y mezcla de semillas y pipas

Bocadillo integral con tomates secos, rúcula y pavo  
Melocotón

Wrap integral de salmón ahumado con queso cremoso, aguacate y brotes verdes

Tortilla de cebolleta con pan integral y tomate  
Piña natural

Crepe de harina de garbanzo con jamón york, queso y champiñones  
Nectarina

COMIDA

Ensalada de lentejas con brotes verdes, pepinillos, zanahoria y remolacha ralladas, dados de piña natural

*+ agua*

Fideos de arroz con salteado de verduras, anacardos y salmón marinado (un poco de salsa de soja opcional)  
Requesón

Quinoa con tomate, aguacate y mango  
Hamburguesa de heura o de carne magra

Sopa de melón con virutas de jamón serrano o pipas de calabaza y semillas  
Garbanzos con pisto

Ensalada completa con pasta integral, corazones de alcachofa y atún o bonito  
Sandía

Ensalada verde  
Filete de ternera o tempeh a la plancha con patata al caliu  
Cerezas

Almejas a la marinera  
Fideuá  
Sorbete de limón con menta

MERIENDA

Helado cremoso de yogur natural con arándanos y frambuesas

*opcional  
+ agua*

Macedonia de fruta y leche merengada sin azúcar añadido

Tortitas de arroz o maíz con mutabal (hummus de berenjena)

Helado de plátano y cacao puro

Tostadas tipo wasa con requesón, nueces e higos

Yogur natural con galletas de plátano y avena

Paraguayos  
Nueces de brasil o macadamia

CENA

Gazpacho  
Tortilla de patata  
Manzana al horno con puñado de avellanas

*+ agua*

Ensalada de espinacas con pera, parmesano y picatostes de pan  
Lenguado a la plancha  
Yogur natural

Crema fría de patata, hinojo y apio  
Pollo o seitán a la plancha  
Yogur natural

Esqueixada de bacalao  
Tortilla a la francesa con pan con tomate  
Cuajada

Hummus de legumbres con tostadas  
Espaguetis de calabacín con gambas y cherris  
Pera

Guacamole casero con picos de pan integral  
Sardinias a la brasa  
Yogur natural

Espárragos blancos con tiras de pimiento asado, arroz integral y huevos duros  
Yogur natural