



## MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 2022

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. Tès, infusions, cafè i iogurts (naturals) sense afegir sucre

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR I MIG MATÍ	Cafè amb llet Torrada integral amb crema de cacauet i plàtan	Infusió al gust Entrepà integral amb salmó fumat, ruca i formatge fresc	logurt natural amb mescla de flocs sense sucre (civada, blat de moro...), pinya i anacards	Cafè amb llet Entrepà integral amb tonyina i pebrot escalivat Nectarina	Infusió al gust Torrada integral amb hummus i alvocat Cireres	logurt natural amb gerds, muesli sense sucre i ametlles	Te amb llet Galetes casolanes de civada, plàtan i nibs de cacau
DINAR <i>+ aigua</i>	Amanida de llen- ties amb enciam, tomàquet i olives Tofu marinat opcional Nectarina	Meló amb pernil Gall dindi o seità a la planxa amb arròs salvatge logurt natural	Amanida freda de patata, mongeta verda, tàperes, ou dur i verat Macedònia	Quinoa amb verdures Salmó a la planxa Síndria	Empedrat de cigrons (bacallà esqueixat, pebrot, ceba tendra, olives) Albercocs	Amanida de cuscús amb canonges i alvocat Bistec de vedella amb compota de poma	Pebrots del piquillo farçits de brandada de bacallà Fideus amb verdures Sorbet de mango
BERENAR	Batut de maduixes i iogurt amb llavors de xia	Biscotes amb mató, panses i nous	Préssec amb for- matge fresc batut	Bagel de mozza- rella amb rodanxes de tomàquet i brots verds	Mug Cake de poma amb canella Infusió al gust	Broquetes de fruita amb xocolata negra (>85%)	logurt natural amb fruits vermells i avellanes
SOPAR <i>+ aigua</i>	Crema d'espàrrecs Truita patata i ceba Pa amb tomàquet Quèfir amb nabius	Amanida de tomàquet i orenga Pèsols saltats amb ceba i sípia Nectarina	Amanida d'espín- acs, figues, format- ge tendre i nous Cues de rap al forn Pa integral Pinya	Gaspatxo amb crostons de pa Ous remenats amb alls tendres Quèfir	Coca de porros amb pera Hamburguesa de conill a la planxa amb julivert Plàtan	Crema tèbia d'api i poma Crepes d'espelta amb pernil cuit i formatge	Vichyssoise Pollastre o heura a la planxa Préssec