



## MENÚ PRIMAVERA - ESTIU

www.cpen.cat  
info@cpen.cat

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

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

Es poden prendre infusions i iogurts (naturals) sense sucres afegit

ESMORZAR I  
MIG MATÍ

*opcional  
+ aigua*

Got de llet sencera  
Entrepà integral  
amb crema de  
cacaüet i plàtan

Daus de formatge  
fresc amb kiwi  
Entrepà integral  
amb salmó fumat  
i ruca

logurt natural amb  
maduixes  
Entrepà integral  
de gall dindi

Got de llet  
Nectarina  
Entrepà integral  
de tonyina

Torrades de pa  
integral amb  
hummus i alvocat  
Cireres  
Bric de llet sencera

logurt natural amb  
flocs de blat  
de moro  
Meló  
Ametlles

Got de llet  
Galetes casolanes  
de civada, plàtan i  
xocolata

DINAR

*+ aigua*

Amanida completa  
de lleties amb  
enciam, tomàquet  
i olives  
Pa per acompanyar  
Nectarina

Meló amb pernil  
Gall dindi a la  
planxa amb arròs  
amb tomàquet  
logurt natural

Crema d'espàrrecs  
amb crostons  
Amanida de patata,  
mongeta verda, ou  
dur i verat  
Macedònia

Quinoa amb  
verdures  
Salmó a la planxa  
amb enciam amanit  
i blat de moro  
Sindria

Amanida de cigrons  
amb bacallà, pe-  
brot, ceba i olives  
Pa per acompanyar  
Albercocs

Amanida de pasta  
amb canonges  
i alvocat  
Bistec de vedella  
amb compota  
de poma  
logurt natural

Brandada de  
bacallà amb ba-  
stonets (pebrot,  
pastanaga, pa..)  
Fideus amb  
verdures  
Sorbet de mango

BERENAR

*opcional  
+ aigua*

Batut de maduixes,  
civada i iogurt

Biscotes amb mató,  
panses i nous

Préssec amb for-  
matge fresc batut i  
flocs de blat sense  
sucres afegits

Entrepà de format-  
ge i rodanxes de  
tomàquet

Magdalena de  
poma amb canella

Broquetes de fruita  
al gust amb xocola-  
ta negra (>70%)

logurt natural amb  
fruits vermells i  
avellanes

SOPAR

*+ aigua*

Gaspatxo amb  
crostons de pa  
Truita de patata  
i ceba  
Quefir amb nabius

Pèsols amb ceba  
i sípia  
Amanida de  
tomàquet per  
acompanyar  
Nectarina

Amanida de cus-  
cús amb d'espina-  
cs, figues, daus  
de formatge i nous  
Rap al forn  
Pinya

Vichyssoise  
Truita de carabassó  
amb pa amb  
tomàquet  
Quefir amb  
fruits secs

Coca de verdres  
Hamburguesa de  
conill a la planxa  
Plàtan

Batut d'api, poma  
i cogombre  
Crepes amb pernil  
dolç i formatge

Torrada amb  
escalivada  
Pollastre amb  
patates al forn  
Préssec