



MENÚ TARDOR-HIVERN

www.cpen.cat
info@cpen.cat

DILLUNS
(Sense carn)

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

LÀCTIC O FONT DE CALCÍ + FRUITA + CEREAL/FARINA INTEGRAL (A repartir com es vulgui)
Es poden prendre tes ,infusions, cafès i fermentats com el iogurt o quèfir (naturals) sense sucres afegits

ESMORZAR
i MIG MATÍ

Torrada de pa integral amb formatge fresc i rodanxes de tomàquet amb orenga

Batut de iogurt amb cacauets i granola casolana

Torrada de cereals integrals amb hummus i germinats
Cafè amb llet

logurt amb plàtan aixafat, flocs de civada i un grapat d'avellanes i nibs de xocolata 85%

Torrada o entrepà integral de bonítol amb pebrot del "piquillo "
Cafè amb llet

Quèfir amb caqui per sobre, un grapat de nous i flocs d'espelta integral

Torrada integral d'alvocat amb salmó fumat
Cafè amb beguda de soja

DINAR
+ aigua

Albergínies farcides de la pròpia albergínia, ceba, cigrons i salsa de iogurt
Decorar amb magrana per sobre
Mandarines

Bol d'arròs integral amb carbassó, pastanaga, alvocat i salmó macerat amb soja
Caqui

Guisat de mongeta blanca i carxofa
Taronja

Coliflor al forn especiada amb herbes provençals
Orada al forn sobre llit de ceba i patata
Pa integral
Pera

Arròs amb bròquil i pollastre o *tofu* al curri
Pinya

Espaguetis integrals amb espaguetis de carbassó saltejats amb alls tendres, gambetes i bitxo picant (*opcional*)
iogurt natural

Cuscús amb carbassa i gall dindi o *soja texturitzada*
Poma al forn

BERENAR

Plàtan a rodanxes amb canyella i avellanes picades

Formatge fresc batut amb flocs de blat de moro i panses

Raïm amb formatge fresc

Taronja a rodanxes amb canyella

Torrades wasa amb crema de cacauet i figues

Mandarines amb 1-2 preses de xocolata negra >85%

logurt amb nous

SOPAR
+ aigua

Saltat de col kale, bolets i moniato amb ous passats per aigua
Kiwi

Menestra de verdures amb pèsols
Sípia a la planxa amb all i julivert
Poma

Amanida d'escarola amb magrana i quinoa
Broquetes de conill o *hamburguesa casolana vegetal*
iogurt natural

Pizza casolana de civada amb espinacs frescos i parmesà

Creps de llentia vermella farcits de ruca, tomàquet i mozzarella
Pera

Rovellons amb all i julivert
Truita de camagroc
Pa amb tomàquet
Raïm

Crema de carbassó
Truita de patata
Kiwi