



MENÚ OTOÑO-INVIERNO

www.cpen.cat
info@cpen.cat

LUNES
(Sin carne)

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

LÁCTEO O FUENTE DE CALCIO + FRUTA + CEREAL/HARINA INTEGRAL (A repartir como se quiera)
Se pueden tomar té, infusiones, cafés y fermentados como el yogur o kéfir (naturales) sin azúcares añadidos

	LUNES (Sin carne)	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA	Tostada de pan integral con queso fresco y rodajas de tomate con orégano	Batido de yogur con cacahuets y granola casera	Tostada de cereales integrales con hummus y germinados Café con leche	Yogur con plátano aplastado, copos de avena, un puñado de avellanas y nibs de chocolate 85%	Tostada o bocadillo integral de bonito con pimienta del "piquillo" Café con leche	Kéfir con caqui por encima, un puñado de nueces y copos de espelta integral	Tostada integral de aguacate con salmón ahumado Café con bebida de soja
COMIDA + agua	Berenjenas rellenas de la propia berenjena, cebolla, garbanzos y salsa de yogur Decorar con granada por encima Mandarinas	Bol de arroz integral con calabaza, zanahoria, aguacate y salmón marinado con soja Caqui	Guiso de judía blanca y alcachofa Naranja	Coliflor al horno especiada con hierbas provenzales Dorada al horno con una base de cebolla y patata Pan integral Pera	Arroz con brócoli y pollo o tofu al curry Piña	Espaguetis integrales con espaguetis de calabacín salteados con ajos tiernos, gambas y bicho picante (opcional) Yogur natural	Cuscús con calabaza y pavo o soja texturizada Manzana al horno
MERIENDA	Plátano a rodajas con canela y avellanas picadas	Queso fresco batido con copos de maíz y pasas	Uvas con queso fresco	Naranja a rodajas con canela	Tostadas wasa con crema de cacahuete e higos	Mandarinas con 1-2 onzas de chocolate negro >85%	Yogur con nueces
CENA + agua	Salteado de col kale, setas y boniato con huevos pasados por agua Kiwi	Menestra de verduras con guisantes Sepia a la plancha con ajo y perejil Manzana	Ensalada de escarola con granada y quinoa Brochetas de conejo o hamburguesa casera vegetal Yogur natural	Pizza casera de avena con espinacas frescas y parmesano	Crepes de lenteja roja rellenos de ruca, tomate y mozzarella Pera	Níscalos o rovellones con ajo y perejil Revuelto de camagrocs Pan con tomate Uvas	Crema de verduras Tortilla de patata Kiwi