MENÚ TARDOR-HIVERN

www.cpen.cat
info@cpen.cat

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

	DILLUNS *(Sense carn)*	**DIMARTS**	**DIMECRES**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**	**DISSABTE**	**DIUMENGE**
ESMORZAR i MIG MATÍ	Torrada integral amb formatge fresc i tomàquet Poma	Iogurt amb ametlles i granola casolana Pera	Got de llet Mandarines Entrepà integral de crema de cacau casolana	Iogurt amb civada i nibs de xocolata 85% 1 grapat d'avellanes Plàtan	Got de llet Prunes Entrepà integral de bonítol	Got de llet "Pancakes" amb maduixes i preses de xocolata desfetes	Got de llet Torrada integral amb pernil salat i alvocat Mandarines
DINAR + aigua	Albergínies farcides de la pròpia albergínia, ceba, cigrons i salsa de iogurt Decorar amb magrana per sobre Mandarines	Wok d'arròs integral amb carbassó, pastanaga i daus de salmó a la planxa Raïm	Pasta de llenties amb bolonyesa de verdures i tonyina Taronja	Ensaladilla russa Orada al forn amb xips de moniato Pera	Cuscús amb saltejat de bròquil i carbassa Pollastre al forn Poma	Amanida tèbia de mongetes blanques amb olives, magrana i formatge feta Llom a la planxa Pinya	Calçots o carxofes al forn Vedella amb bolets Mel i mató
BERENAR	Mató amb plàtan i festucs	Entrepà integral d'hummus	Raïm amb formatge fresc	Torrades integrals amb crema de cacauet i figues	Mandarines 1-2 preses de xocolata negra i bastonets de pa integral	Iogurt natural amb taronja i anacards	Poma al forn amb canyella Nous
SOPAR + aigua	Bròquil amb pastanaga i patata Sípia a la planxa amb all i julivert Kiwi	Sopa amb fideus i verdures juliana Truita a la francesa amb pa Poma	Amanida de pastanaga ratllada, tomàquet xerri i quinoa Broquetes de conill Iogurt natural	Crema de coliflor i porro Truita de formatge Pa amb tomàquet Iogurt natural	Creps de llentia vermella farcits de ruca, tomàquets secs i mozzarella Iogurt natural	Pizza casolana amb pernil dolç i xampinyons Raïm	Moniato al forn Truita d'espinacs Kiwi