



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 infusiones 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 integral con queso fresco y tomate Manzana	Yogur con almendras y granola casera Pera	Vaso de leche Mandarinas Bocadillo integral de crema de cacao casera	Yogur con avena y nibs de chocolate 85% 1 puñado de avellanas Plátano	Vaso de leche Ciruelas Bocadillo integral de bonito	Vaso de leche "Pancakes" con fresas y onzas de chocolate deshechas	Vaso de leche Tostada integral con jamón serrano y aguacate Mandarinas
COMIDA + agua	Berenjenas reellenas de la propia berenjena, cebolla, garbanzos y salsa de yogur Decorar con granada por encima Mandarinas	Wok de arroz integral con calabacín, zanahoria y dados de salmón a la plancha Uva	Pasta de lentejas con boloñesa de verduras y atún Naranja	Ensaladilla rusa Dorada al horno con chips de boniato Pera	Cuscús con salteado de brócoli y calabaza Pollo al horno Manzana	Ensalada tibia de judías blancas con aceitunas, granada y queso feta Lomo a la plancha Piña	<i>Caçots</i> o alcachofas al horno Ternera con setas Pan <i>Mel i mató</i>
MERIENDA	Requesón con plátano y pistachos	Bocadillo integral de hummus	Uva con queso fresco	Tostadas integrales con crema de cacahuete y higos	Mandarinas 1-2 onzas de chocolate negro y palitos de pan integral	Yogur natural con naranja y anacardos	Manzana al horno con canela Nueces
CENA + agua	Brócoli con zanahoria y patata Sepia a la plancha con ajo y perejil Kiwi	Sopa con fideos y verduras juliana Tortilla a la francesa con pan Manzana	Ensalada de zanahoria rallada, tomate cherrí y quínoa Brochetas de conejo Yogur natural	Crema de coliflor y puerro Tortilla de queso Pan con tomate Yogur natural	Crepes de lenteja roja reellenas de rúcula, tomates secos y mozzarella Yogur natural	Pizza casera con jamón dulce y champiñones Uva	Boniato al horno Tortilla de espinacas Kiwi