



PequeRecetas

Menú semanal
familiar

	Desayuno	Comida 🍊	Merienda	Cena 🌙
Lunes	Zumo de frutas. Leche y Galletas	Crema de zanahoria* Merluza al yogur* Fruta	Bizcocho microondas*. Zumo de frutas frescas	Tarta de calabacín* Yogur
Martes	Zumo de frutas. Leche con cacao. Galletas con chispas de chocolate*.	Sopa de marisco* Lasaña de espinacas y gambas*. Yogur	Macedonia de frutas con helado*	Hamburguesa de lentejas y queso de cabra* Fruta
Miércoles	Desayuno de primavera*	Ensalada de pasta* Flamenquines* Fruta	Bizcocho de zanahoria*	Huebuhitos con ensalada* Yogur
Jueves	Leche y cereales de desayuno Batido de fresa*.	Risotto de calabacín y puerro* Lenguados al limón* Fruta	Manzanas asadas en microondas*	Crepes de pollo y espinacas* Fruta
Viernes	Muffins de chocolate*. Leche	Espárragos con jamón serrano en pasta filo* Empanadas de carne argentinas* Macedonia de fruta*	Tarta de queso*	Sandwich de atún* Yogur
Sábado	Chocolate con churros* Zumo de frutas	Coles de Bruselas al horno* Albóndigas de pollo al horno* Mousse de chocolate*	Sandwich de helado casero con galletas de chocolate*	Bizcocho Hot-Dog* Fruta
Domingo	Galletas de M&M's* Leche	Arroz tres delicias* Cerdo agri dulce estilo chino* Tarta de queso*	Batido de frutas*	Croquetas de espinacas y piñones* Fruta