



PequeRecetas

Menú mensual familiar

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Coliflor gratinada Pollo al chilindrón Yogur	Berenjenas rellenas Ensalada Yogur	Fideuá Ensalada Natillas caseras
CENA					Pizza de espinacas, tomatitos y nueces Fruta	Pastel de pescado Fruta	Tirabuzones de pollo y queso c/ ensalada / Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Potaje de garbanzos c/ensalada Yogur	Espaguetis a la boloñesa c/ensalada Fruta	Ensalada de col con salchichas Yogur	Crema de calabacín Salmón en papillote Fruta	Ensalada de pasta Yogur	Pastel de carne Ensalada Yogur	Merluza rellena Calabacín berenjena fritos
CENA	Empanadillas de champiñones y queso de cabra c/ensalada/ Fruta	Hamburguesa de salmón Patatas gajo Fruta	Sopa minestrone Fruta	Croquetas de zanahoria c/ ensalada Fruta	Pizza de calabacín y albahaca Fruta	Empanadillas de atún c/ ensalada Yogur	Muffins Hot Dog c/ ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pastel de merluza Fruta	Ensalada de atún y garbanzos en pan de pita Yogur	Arroz con pollo Postre de fruta sorpresa	Espagueti hotdog Fruta	Albóndigas con tomate c/ ensalada / pan Fruta	Lasaña de patatas y carne c/ensalada Fruta	Pastel de verduras c/ensalada Flan de queso
CENA	Crema de zanahoria Minipizzas crujientes Fruta	Tortilla de calabacín Fruta	Huevos revueltos/ pan c/ ensalada Fruta	Nuggets de pescado c/ensalada Fruta	Quiche de jamón y queso c/ ensalada Fruta	Barquitos de calabacín rellenos Fruta	Hamburguesa casera Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de pasta y atún Yogur con miel y nueces	Pollo al limón estilo chino Puré de patata Fruta	Sopa de pescado Gelatina de fruta	Huevos rellenos c/ ensalada Fruta	Lentejas con verduras Pan Yogur	Macarrones al horno c/ ensalada Mousse de chocolate	Redondo de ternera c/ ensalada Fruta
CENA	Crema de merluza tomate huevo/ pan Fruta	Tarta de calabacín c/ensalada Fruta	Nuggets de pollo y verduras Fruta	Ensalada de patata Yogur	Crepes de queso y pavo c/ ensalada Fruta	Croquetas Ensalada Fruta	Sandwich César Ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas en olla exprés Pan Yogur	Carne guisada Pan Fruta	Verduras asadas Pollo al horno Fruta	Potaje de garbanzos, espinacas y bacalao c/ ensalada / Yogur	Merluza al horno c/ ensalada Fruta	Lasaña de espinacas y queso de cabra c/ensalada / Torrijas	Arroz a banda Ensalada Pestiños
CENA	Puré de espinacas patata Huevo pasado por agua Pan / fruta	Patatas rellenas c/ ensalada Yogur	Palitos de pescado c/ ensalada Yogur	Rollitos de primavera c/ ensalada Fruta	Hamburguesa vegetariana Patatas gajo /fruta	Tortilla de patatas c/ ensalada Fruta	Crema de calabaza Buñuelos de bacalao Fruta