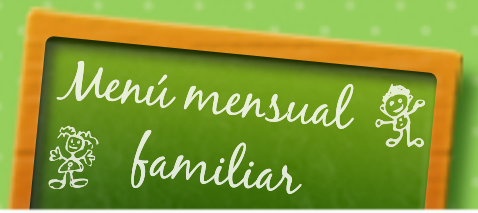
Imprimir formulario

PequeRecetas



MENÚ MENSUAL ENERO 2014

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Almejas a la Marinera Merluza rellena Tarta de turrón	Lentejas con verduras Ensalada Yogur	Crema de verduras Arroz con pollo Fruta	Canapés Fideuá Galletas de Navidad	Crema de calabaza Cordero al horno Roscón de Reyes
CENA			Pizza de Foie Gras y Jamón de Pato Yogur	Chips de calabacín Fruta	Tartaletas de jamón con queso Flan de chocolate	Champipizzas Yogur	Tortitas de calabacín con salsa de yogur Fruta
SEMANA 2	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Volovanes rellenos Pollo relleno Roscón de Reyes	Macarrones al horno Ensalada de pollo y queso Fruta	Guisantes con jamón Merluza en papillote Fruta	Crema de zanahorias Huevos rellenos Fruta	Caldereta de cordero Puré de patatas Fruta	Cocido completo Yogur	Coliflor bechamel al horno Lubina a la sal Copas de chocolate
CENA	Croquetas de pollo Ensalada Yogur	Tortilla de patatas rellena de atún Yogur	Sándwich Club de pollo Fruta	Hamburguesa de pescado Patatas Gajo Yogur	Quiche de espinacas Yogur	Empanadillas de jamón y queso Fruta	Tortilla de Bacalao Ensalada de patata Fruta
SEMANA 3	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Judías verdes jamón queso Pollo al ajillo Yogur	Sopa de fideos Calabacines con merluza Fruta	Espaguetis boloñesa Ensalada Fruta	Potaje de garbanzos con bacalao Yogur	Rollitos de primavera Pollo al limón estilo chino Yogur	Brazo de gitano marisco Merluza rellena Tarta de piña	Pollo asado Patatas a la panadera Fruta
CENA	Crema de verduras Empanadilla de atún Fruta	Hamburguesa de garbanzos Yogur	Palitos de pescado con salsa tártara c/ensalada Fruta	Emparedados de jamón y queso c/ensalada Yogur	Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki Fruta	Hamburguesa casera Patata asada Fruta	Ensalada de pasta Crepes de jamón y queso Yogur
SEMANA 4	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Lasaña de verduras y patatas Mousse de queso y fruta	Lentejas Mil y Una noches Ensalada Yogur	Alcachofas rellenas Pasta con salmón Fruta	Calabacines con verduras Tortilla de patatas Fruta	Sopa Minestrone Canelones de pollo Fruta	Gambas al ajillo Arroz Negro Tarta de queso	Berenjenas rellenas Cazón en adobo Fruta
CENA	Tortilla francesa Ensalada de quinoa Fruta	Crema de espinacas Pescado rebozado Fruta	Muffins de salchichas Puré de patatas Yogur	Filetes de lomo rellenos de espinacas y queso Yogur	Sándwich Montecristo Fruta	Pastel de salmón en pan de molde Fruta	Crema de calabaza Hummus con pan de pita Yogur
SEMANA 5	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
COMIDA	Crema de brócoli Salmón con salsa de yogur Natillas caseras	Sopa castellana Carne guisada Fruta	Guisantes con jamón Pastel de carne picada Yogur	Sopa de pescado Merluza en salsa verde Fruta	Pollo a la cerveza Patatas panaderas Tiramisú		
CENA	Ensalada de arroz Croquetas caseras Fruta	Fish & Chips al horno Yogur	San Jacobos Ensalada Fruta	Hamburguesas de alubias Yogur	Quiche de verduras y pollo Fruta		