



PequeRecetas

Menú mensual familiar

MENÚ MENSUAL FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Ensalada de quinoa Merluza al horno Yogur	Ensalada Waldorf Redondo de ternera/ pan Panna Cotta	Ensalada Risotto de setas Gelatina de frutas
CENA					Pizza de calabacín Fruta	Quiche de jamón y queso Fruta	Tortilla de patatas rellena de atún Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada Pollo al chilindrón/ pan Lacteo	Potaje de garbanzos con espinacas Yogur	Ensalada Macarrones boloñesa Yogur manzana caramelo	Lentejas de las Mil y una noches c/ensalada Yogur	Albóndigas con tomate Ensalada y pan Fruta	Pollo a la naranja con arroz Lácteo	Sopa de Marisco Flamenquines Pez Espada
CENA	Crema de calabacín Palitos de queso Fruta	Pan de pita con pollo y salsa Tzatziki Fruta	Patatas fritas microondas Emparedado jamón	Patatas asadas rellenas estilo Feria Fruta	Arroz tres delicias Naranjas en gelatina	Pizza espinacas tomatitos y nueces / Fruta	Ensalada de arroz Croquetas de pollo Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de zanahoria Muslos de pollo al horno Fruta	Coles de Bruselas al horno Flamenquines	Ensalada de pollo y queso Lasaña de espinacas	Sopa de Fideos Cocido completo Yogur	Rollitos Primavera Pollo al limón Yogur	Ropa Vieja de cocido Ensalada Yogur casero	Ensalada/ pan Solomillo de cerdo al horno / Tarta de queso
CENA	Empanadillas Ensalada de col Yogur	Huevos rellenos Ensalada Lacteo	Ensalada de quinoa Palitos de pescado Yogur	Filetes rusos Patatas fritas Fruta	Sándwich Monte Cristo Fruta	Sándwich de pollo barbacoa Flan de chocolate	Tortilla de calabacín Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de pasta Pollo relleno Lácteo	Lentejas de mil colores Ensalada Yogur	Calabacines rellenos Lubina a la sal Fruta	Sopa minestrone Pollo a la coca cola Fruta	Crema de calabaza Cerdo agri dulce/ pan Fruta	Fabada Asturiana Ensalada Fruta	Arroz a banda Berenjenas rellenas Tarta de piña
CENA	Croquetas de espinacas Fruta	Pastel de verduras Fruta	Canelones de Sándwich Fruta	Bocadillo de tortilla, pavo y aguacate Fruta	Sándwich de atún Ensalada Yogur	Keftas con salsa de yogur y ensalada Crema de limón	Pizza 4 quesos Batido de frutas
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Crema de champiñones Pollo al ajillo Fruta	Ensalada César Macarrones con chorizo Fruta	Arroz con verduras Pollo a la cerveza Yogur	Ensalada de pasta Pastel de merluza Yogur			
CENA	Pescado en hojaldre Puré de patatas Fruta	Patatas rellenas de carne Ensalada Yogur	Hamburguesa de pescado Fruta	Fajitas de pollo Fruta			