



PequeRecetas

Menú mensual
familiar

MENÚ MENSUAL ABRIL

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Huevos rellenos de Pascua c/ ensalada	Guisantes con jamón Lubina a la sal Yogur	Pasta con bechamel c/ensalada Yogur	Ensalada de Quinoa Tortilla francesa Yogur	Macarrones con carne c/ensalada Yogur	Ensalada Waldorf Albondigón Flanes de choco y	Arroz a banda c/ensalada Lacteo
CENA	Verduras asadas Merluza al horno Fruta	Tortilla de Bacalao c/ ensalada Fruta	Espárragos trigueros con jamón Caldo de pollo Fruta	Nuggets de pollo y verduras c/ ensalada Fruta	Pizza de espinacas tomatitos y nueces c/ ensaladas Fruta	Pollo al horno Verduras asadas Fruta	Crema de cala maza y manzana Salmón papillote Fruta
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Macarrones al horno c/ensalada Yogur	Cocido madrileño c/ensalada Yogur	Arroz a la cubana c/ensalada Yogur	Lentejas las Mil y una noches c/ ensalada Yogur	Albóndigas c/ ensalada Yogur	Puré de patatas Pollo a la naranja Tartaletas de fresa	Flor de ensaladilla rusa Gambas al ajillo Lácteo
CENA	Filetes rusos Patatas gajo Fruta	Crema de calabacín Tortilla francesa Fruta	Croquetas de cocido c/ensalada Fruta	Sandwich César c/ensalada Fruta	Emparedados de jamón y queso c/ensalada Fruta	Pizzatortillas c/ensalada Fruta	Fajitas de pollo c/ensalada Fruta
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pollo asado Patatas panadera Fruta	Lentejas en olla exprés c/ensalada y pan Yogur	Macarrones con atún c/ensalada Yogur	Garbanzos con bacalao c/ensalada Yogur	Albóndigas de pescado y espinacas c/ensalada Yogur	Verduras asadas Merluza rellena Mousse de chocolate	Lasaña de espinacas c/ensalada Lácteo
CENA	Tortilla de calabacín c/ensalada Yogur	Croquetas de pollo c/ ensalada Fruta	Sopa de tomate Pollo rebozado crujiente Fruta	Tirabuzones de pollo y queso c/ensalada Fruta	Pizza cono c/ ensalada Fruta	Tortilla de patatas c/ensalada Fruta	Barquitos de verdura Buñuelos de bacalao Fruta
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Potaje de garbanzos c/ensalada Yogur	Pollo el chilindrón c/ ensalada Pan de tomate Yogur	Arroz con verduras Muslos de pollo al horno Fruta	Sopa minestrone Salchichas pulpo Fruta	Tortilla de espinacas queso y jamón c/ensalada Yogur	Quiché de verduras y pollo c/ ensalada	Ensalada griega de patata Calamares rellenos
CENA	Tortilla rellena de atún c/ensalada Fruta	Nuggets de pescado Patatas gajo Fruta	Empanadillas c/ensalada Yogur	Hamburguesa de pescado c/ensalada	Quesadillas sincronizadas c/ ensalada	Pizza en pan de molde c/ensalada Fruta	Hamburguesa de lentejas y queso de cabra c/ensalada Yogur
SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Cocido madrileño c/ensalada Yogur	Ropa vieja de cocido c/ensalada Yogur					
CENA	Albóndigas de pan y pollo c/ensalada	Crema de zanahorias Salmón en pasta filo Fruta					